ಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೯೭ ಬೆಲೆ ರೂ. ೧೦

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ರಿನಾಯ ಕಣ್ಣೇ

ಲೈಪೋಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್

ು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಸಾಧ್ಯ

ನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಗಳೇಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ೀಮಾ ಕಾದಂಬರಿ ಆರಂಭ

ಜೀವಂತ ಹುಟ್ಟುಡುಗೆ ಚರ್ಮ

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ಬ್ರೆಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತೇನೋ ಏನೋ!



ಹೌದು! ಬ್ರೆಡ್ಡಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದು!

ಸೊಳ್ಳೆಯ ದಿವಸ



ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೂ ಒಂದು ದಿನ ಎಂಬುದು ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವರಿಗೆ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಡಿದ, ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೊಳ್ಳೆ ಅಂಥ ಕಲ್ಯಾಣ ಏನು ಮಾಡಿದೆ?

ಹೈದರಾಬಾದಿನ 'ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದವರು ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ೨೦ನ್ನು 'ಸೊಳ್ಳೆ ದಿನ' ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾಕೆ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ೨೦ನೇ ದಿನ? ಹೌದು ಅದೇ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದು ೧೮೯೭ನೇ ವರ್ಷ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಅವರು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಶಹರದ ಒಂದು ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಲು ಈ ದಿನ ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಅಂದು ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೇರಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಮಲೇ ರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

–ಸಜನಾ

ಧಾರವಾಹಿಗಳು



ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ -೮ ಸಂಪುಟ-೧ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೯೭







ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರ ಜೀವಧಾರೆ 'ಬೊಜ್ಜು' ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹಸಿವಿನ ಹಾಹಾಕಾರ ದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನಲುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವಗಳೇ ತುಂಬಿರುವ ಈ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿವಂತರು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದನ್ನು ಓದಿ ಮನನೊಂದಿತು. ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ ಯುಕ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ನಮ್ಮ ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಶ್ರಮವೇ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪರಮವೈರಿ, ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ್‌ರು ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಲಾಡುವ ಸಿರಿವಂತರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಿ ಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ 'ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು' ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಶಂಕರಾನಂದ ಕೆ. **ಗುಂದವಾನ**

ಕಿವಿಮಾತು

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು' ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಬೇಕಾದ ಲೇಖನ. 'ಔಷಧ ಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು, ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯಲೂ ಬಹುದು' ಎಂಬ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. 'ಇಲ್ಲಿಯ ೨೦ ಕಿವಿಮಾತುಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ.

ವೀರೇಂದ್ರಕುಮಾರ ಪಾಟೀಲ **ನಾಲತವಾಡ**

ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ, ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಲೇಖನಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿದೀಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಪತ್ರಿಕೆಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳೆಷ್ಟು? ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಬರೆದಿಲ್ಲ. ದಯಮಾಡಿ ಆ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ರಾಘವೇಂದ್ರ ವಿ.ಸರೋಡೆ **ಬಿಜಾಪುರ**

ಹುಟ್ಟು

ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ಅವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಹುಟ್ಟು' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕತೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

'ವೈದ್ಯರು ರಾಜಕೀಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಜನರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಏನೇ ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಸಹ ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವಂತಾಗು ತ್ತಾರೆ.' ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು.

ಅನಿಲ. ಕ. ಕುರಣಗಿ **ಕೊಣ್ಣೂರು, ತಾ. ಗೋಕಾಕ**

'ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿತ'

ಕಾಫಿ-ಚಹಾದ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಯುವಜನತೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಲೇಖನ ಗಳು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ 'ಮಿತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಿತ' ಎಂಬ ಮಾತು ಜ್ಞಾನಪಕಕ್ಕೆ ಬಂತು 'ಕೋಮಾ' ಧಾರವಾಹಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸ್ವಾತಿ ನಾಗರಾಜ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವಮಂಗಳ
ಈಚೂರು, ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟ ತಾ.

ಎಂ.ವಿ.ನಾಗೇಶ್ **ಕೋನಸಾಗರ**

'ಜೀವನಸಂಗಾತಿ'

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ವೈವಿಧ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲರ 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು' ಲೇಖನ ಯುವಜನತೆಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ವಿಷಯುಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಚಿಸುವಂತಹವುಗಳು, ಸಲಹೆಗಳು ಪಾಲಿಸುವಂತಹವುಗಳು.

ಹೆಚ್.ಎಂ.ಬಸವರಾಜು **ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ**

ಹೊಸಹುರುಪು

ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳೂ ಹೊಸಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಜೀವನಾಡಿ ನಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ 'ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು'? ಲೇಖನ ನಮ್ಮಂತಹ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಸಹಾಯಕ, ಔಷಧಸೇವನೆಗೆ ಸೂಕ್ತಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಮರಿಗೌಡ **ನಾಗಸಮುದ್ರ**

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಮಹತ್ವ

'ಬೊಜ್ಜು' ಕುರಿತು ಬರೆದ ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ್‌ರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಗಂಟುಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇನ್ನಾದರೂ ಜನರು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಗಳತ್ತ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಸುವಂತಾಗಲಿ. 'ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಮದ್ದು' ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನದಿಂದ ಜನರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಜನತೆಗೆ ಮುಟ್ಟಲಿ.

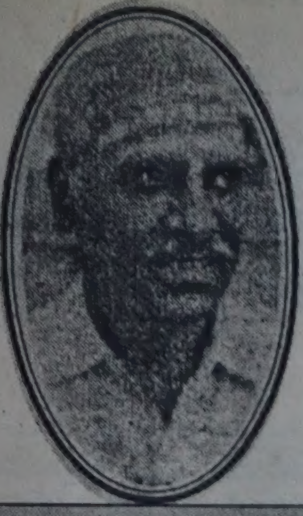
ಶಂಕರಗೌಡ ಆರ್.ಪಾಟೀಲ **ರೋಣ**

ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿ

'ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು' ಲೇಖನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿರುವ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ರವರ ದಂತಕ್ಷಯ ಮತ್ತಿತರ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಲೇಖನಗಳಿಗೇ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಇರಲಿ.

ಬಿ. ಫಕ್ಕೀರೇಶ್ ನೇಸರೇಕರ **ಶಿಂಗನಹಳ್ಳಿ**



ಜೀವಧಾರೆ

ಗೌರವ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು:
ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ - ಜೇನು

ಜೇನು ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ರುಚಿಕಟ್ಟು. ಜೇನಿನ ಮಹತ್ವ ವಿವರಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದವುಗಳೇ ವಿನಃ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಡಾ. ಎಂ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಅವರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅವರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಮುಖರು. ಸೋಲಾಪೂರದ ವೈಂಪಾಯನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿರುವರು. 'ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜೇನು ಲೇಪನ ಪರಮ ಔಷಧ'ವೆಂದು ಖಚಿತ ಮಾಡಿರುವರು. ಅವರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹು ಖರ್ಚಿನದು. ಭಾರತೀಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ, ಸರಳವೂ ಅಲ್ಲ. ಜೇನು ಲೇಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು ಹಾಗೂ ಸರಳ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅವುಗಳು ಇಂತಿವೆ ;

೧. ಜೇನು ನಿಸರ್ಗದ ಮಹಾನ್ ಕೊಡುಗೆ. ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಲಭ್ಯ. ಎಂಥ ಬಡವನಿಗೂ ಅದು ನಿಲುಕುವುದು. ಆದರೆ ಕಲಬೆರಿಕೆ ಆಗಬಾರದು.

೨. ಜೇನು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜೇನಿನ ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೆಂದರೆ, ಅದರ ಜಿಗುಟುತನ ಅಥವಾ ಅಂಟಿನಂಥ ಗುಣ. ಒಂದು ಸಲ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಜೇನು ಅಂಟಿನಂತೆ ಗಾಯವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕವಚವನ್ನು ತೊಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ಭೇದಿಸಿ ಒಳ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

೩. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ 'ಇನ್ ಹಿಬಿನ್' ಘಟಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವು ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರೋಧಿ. ಜೇನು ಲೇಪನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ತಲುಪಿದ್ದ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವವು.

೪. ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೊಜೆನ್ ಪೆರಕ್ಸೈಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

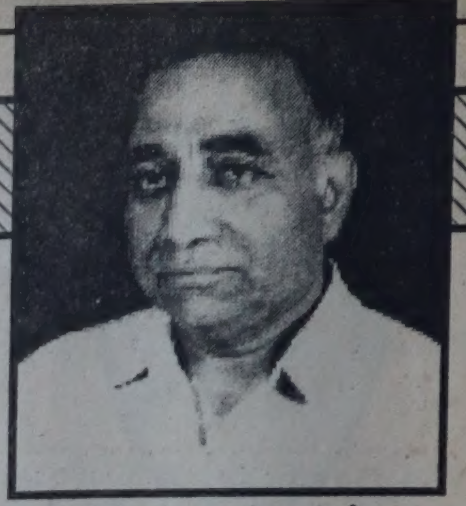
ಹಾಗಾದರೆ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಕ್ಸೈಡ್ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? ವಿವರಣೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಜೇನ್ನೊಣಗಳು ಜೇನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಜೊಲ್ಲು ಸಹ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಸ್' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವವು ಜೇನಿನಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಘಟಕಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಪೆರಕ್ಸೈಡ್ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜೇನು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕವಚವನ್ನಲ್ಲದೆ ರಕ್ಷಣಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜೇನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜೇನು ಬೇಗನೆ ಒಣಗಿ ಹಕ್ಕಳೆ ಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆರ್ದ್ರವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆರ್ದ್ರತೆಯು ಮಾಯುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆರ್ದ್ರತೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇಗನೇ ದ್ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಿ ಗಾಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುವು. ಡಾ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ ಅವರು ಬಹು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನೂ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೇನನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಸಲೈನ ದ್ರಾವಣ ಸುರುವಿ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಮಲೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ್ದ ಧೂಳು ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರಾವಣವೆಲ್ಲ ಹನಿಗಟ್ಟಿ ಬಸಿಯುವುದು ನಿಂತ ಮೇಲೆ, ಶುದ್ಧ ಜೇನನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ರೋಗಾಣುರಹಿತ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ಸುತ್ತಲೂ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೀವು, ರಸಿಕೆಗಳು ಉಳಿದಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೀವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗಾಯವು ಕಶ್ಮಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆ. ಮುಂದೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗಾಯದ ಅಂಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಳಿದುಳಿದ ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಯುತ್ತವೆ..

ಸುಮಾರಾಗಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಮಾಯ್ದ ಮೇಲೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ತ್ವಚೆಯು ತನ್ನ ಮೂಲ ವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಜೇನು ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾದ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೂಲ ವರ್ಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ. ಗಾಯಗಳು ಮಾಯ್ದ ಮೇಲೆ ಆದರ ತಳದಲ್ಲಿಯ ನಾರಳೆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು.

ಉತ್ಸವ-ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ



ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ.
ವಿಜಾಪುರ

ಉತ್ಸವ-ಆಚರಣೆ-ಸಮಾರಾಂಭ-ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಅವು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಅವು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಬಳುವಳಿಗಳು. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದು ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸವ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅದು ಜನಮನವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಜವಾದ ಉತ್ಸವಪ್ರಿಯ.

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜಂಜಾಟ ಮಯವಾದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನೂರೆಂಟು ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಯ್ದಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವ ಸಂಭವವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ಸವ ಸಮಾರಾಂಭ ಹಬ್ಬಹರಿ ದಿನಗಳು ಆಚರಣೆ ಬಂದು -ಸಧೃಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವವು ಎಂದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಮತವಾಗಿದೆ.

'ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಮ್' ಎಂದು ಭಾವನೆ ತಳೆದಿರುವ ನಾವು ವಿಶ್ವ ಕುಟುಂಬ ಬಯಸುವ ಮನೋಧರ್ಮದವರು, ಭ್ರಾತೃತ್ವ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮಾಜದ ಅಂಶ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಬ್ಬ- ಹರಿದಿನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಧರ್ಮ ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೇವಲ ಡಂಭಾಚಾರದ ಆಚರಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಮೂಲಭೂತ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿಂದು ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವ ಜನರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಹಿನ್ನಲೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಂಧು ಬಳಗವೆಲ್ಲವೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಕೋರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಸದ್ಭಾವನೆಯು ಸಹೃದಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹೃದಯ ಸಂಪನ್ನತೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಾಧಿಸಿ

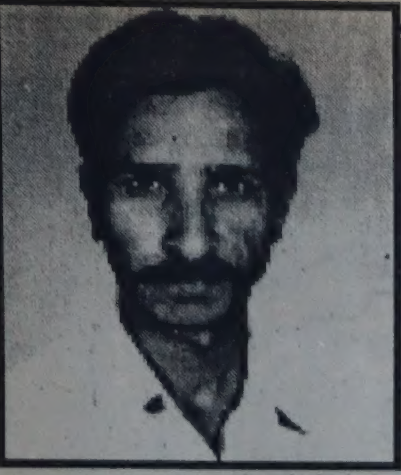


ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವವು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ತಳೆದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಉತ್ಸವ ಸಮಾಜದ ಬಾಂಧವರನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಮಾತುಕತೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲರೂ ದೈವಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ 'ಉತ್ಸವ' ಆಚರಣೆಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಭಕ್ತಿ ಭಾವವು ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳೂ ಕೂಡ ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ಇವು ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಖಮಯ, ಮಧುರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುವು.

ಮಹಾಪುರುಷರ ಜಯಂತಿ- ಅವರನ್ನು ನೆನೆಯುವ ಉತ್ಸವ ಕೂಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಬೆಳಕು ತರಬಲ್ಲದು. ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುವುದರಿಂದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಆದರ್ಶದ ಆಶ್ವಾಸನೆ ದೊರೆತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯು ಒಡಮೂಡು ವುದು. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸವ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಹು ಮೌಲಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



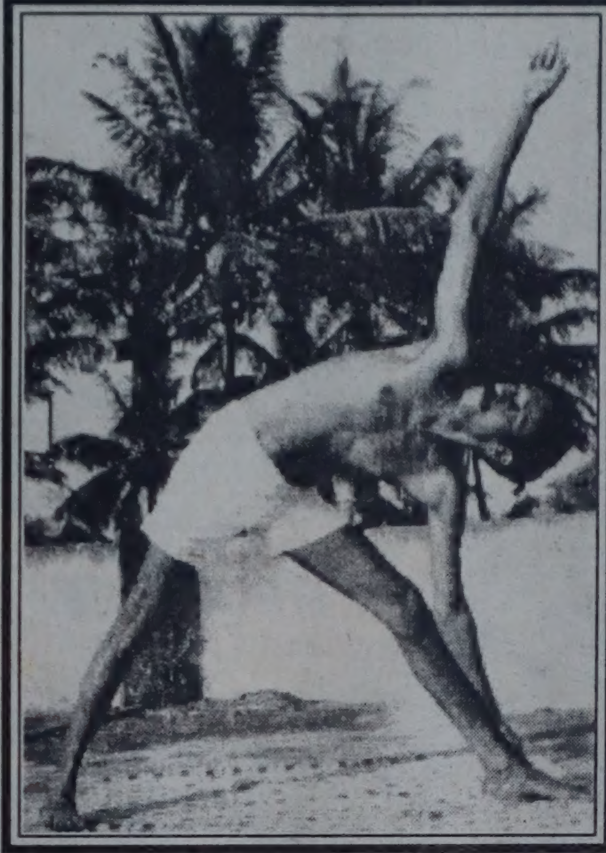
ಎಂ.ಜಿ.ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.,
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಚಾಚಿ ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ಎನ್ನುವರು. ಈ, ಆಸನವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್.ಐಯ್ಯಂಗಾರ್ ರಚಿಸಿದ ಯೋಗ ದೀಪಿಕಾ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸ್ವೀಕೃತವಾದ ಮಹತ್ವದ ಆಸನ.

ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು- ಮೂರೂವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಗಲಿನ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ೯೦° ಡಿಗ್ರಿಯಾಗಿ



ಹಾಗೂ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚದೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪಾದದ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಎಡ ತೋಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎದೆ, ಚಾಚಿದ ಎಡಗೈ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಒಂದೇ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಎರಡ ರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಈ ಆಸನ ದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಎಡಬದಿಗೂ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಮತ್ತು ತೋಳು ಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದ ರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವದು)

ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ?

ನಚಿಕೇತ

ಡಯಾಬಿಟೀಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆಧಾರಿತ. ಎರಡನೆಯದು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನಾಧಾರಿತ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ,ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನಾಧಾರಿತ ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ಖಚಿರ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದುವೇ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳದ್ದು (ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್) ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು 'ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕ'ನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದೆಂಬ ಗುಮಾನಿಯಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. (ನೋಡಿರಿ: ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಲೇಖನ ಮಾಲೆ) ಹಾಗಾಗಿ ಮುಕ್ತರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು 'ಗುಡಿಸಿ ಎಸೆಯುವ' ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕಗಳು (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್) ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗ ಪರೋಕ್ಷ ಆಧಾರ ದೊರೆತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಕಾಣುವ ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ, ವಿಟಮಿನ್-ಇ ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಅವರು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನಾಧಾರಿತ ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಜೈವಿಕ ತುಕ್ಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕ ಔಷಧ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಪೂರ್ವ ಫಿನ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ೪೨-೬೦ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆಯಲ್ಲಿರುವ ೯೪೪ ಪುರುಷರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಇವರನ್ನು ೪ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆನಂತರ ಇವರನ್ನು 'ಓರಲ್ ಜಿ.ಟಿ.ಟಿ.' ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ತಲೆದೋರಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ) ಇವರಲ್ಲಿ ೪೫ ಜನರಿಗೆ ಡಯಾಬಿ ಟೀಸ್ ಬಂದಿರುವುದುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ 'ಯಾರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿ ಟೀಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಅಂಶ ದೃಢವಾಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಮುದಿತನಕ್ಕೆ, ಮುದಿತನದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿವೆ.



ಹೆಣ್ಣು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಕೂಸಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಿಂದಲೇ ದೇಹವು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಗಗಳು. ನಾಗರೀಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಂತೆ ಮಾನವ ತಾನು ತೊಡುವ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡನು. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಉಡುಪುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತನಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ರೂಪುಗೊಂಡ ಬ್ರಾಸಿಯರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸತೊಡಗಿದಳು.

ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಗಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಪಡೆದ ಅಂಗಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಳಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪಡೆದ ಅಂಗಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಟ್ಟರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಅವುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬ್ರಾಸಿಯರ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳ ತಯಾರಕರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು.

ಎಂತಹ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು

ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು, ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಸ್ತನಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾಗಳು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ 'ಪ್ಯಾಡೆಡ್ ಬ್ರಾ'ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿದೇಶೀ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಸ್ತನಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು, ಸಿಹಿ, ಕೊಬ್ಬು, ಅತೀ ತಂಪು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದರೆ ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಕುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಒಂದು ಮೊಗ್ಗು ಅರಳಿ ಹೂವಾಗಿ ನಗಬೇಕಾದರೆ ಹೇಗೆ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಮುಂತಾದವು ಬೇಕೋ.....ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಚರ್ಮ: ಜೀವಂತ ಹುಟ್ಟುಡುಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ, ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.... ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ಅವಯವಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಚರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



◆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಗುಣಕಿಮಠ

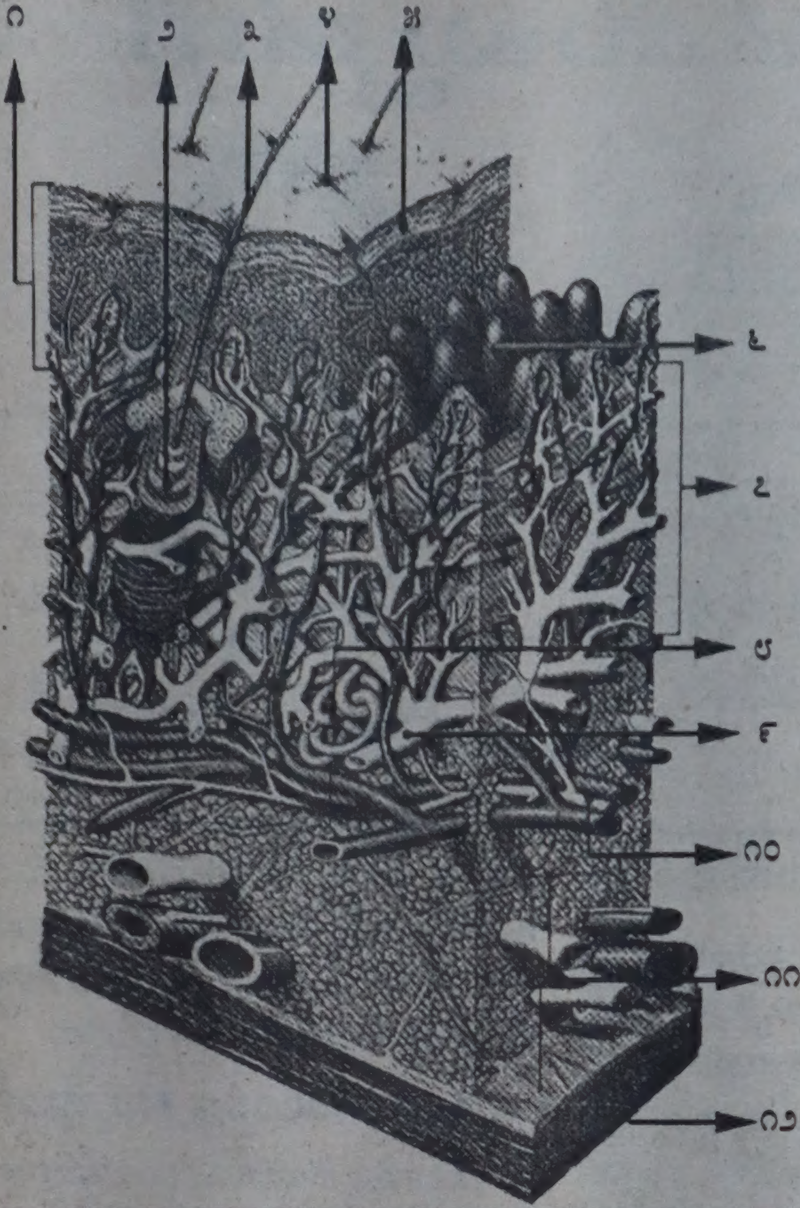
ಅಪ್ಪ...ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಗಳನ್ನು ೋಡಿ ಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರಲ್ಲ. ಡುಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೇನೋ ಇದಾಳೆ. ಆದ್ರೆ ಬಿಳಿ ರಲೆ ತರಾ. ಸ್ವಲ್ಪಾನೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲ. ದೇ ಆ ಮೂರನೇ ಹುಡ್ಗಿ...ಕಪ್ಪಗಿದ್ರೂ ಳೆಯಿದೆ..., ಗೋದಿ ಬಣ್ಣ ಇದ್ರೂ ಪರವಾ ಲ್ಲ....ಕತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ೋಡಿದ್ರೆ, ಗೊತ್ತೇ ಆಗುತ್ತೆ, ಅವನಿಗೆ ಲ್ವತ್ತರ ಮೇಲೆ ಆಗಿದೆ ಅಂತ. ಮೊನ್ನೆ ನಡೆದ ುವನಸುಂದರಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಯಾರು ತಾನೇ ೇಳಿಲ್ಲ. ''ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಅಂದವಿದೆ, ಚರ್ಮದ ಣ್ಣವನ್ನು ಏಕೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ?'' ಕಪ್ಪು ುಂದರಿ ಯರ ಈ ಅಳಲನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ುರುತಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಾಡುವುದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಈ ಲ್ಲ ಮಾತುಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿ ುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಚರ್ಮ.

ಜಗತ್ತು-ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಗೋಡೆ

ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರವೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕವೂ ಮತ್ತು ಜಲನಿರೋಧಕವೂ ಆಗಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಗಂಟುಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವರು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಗಂಟುಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ಆ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಸ್ತುವೇ ಚರ್ಮ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಜನರು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗಳು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು? ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ? ಹಾಗೂ ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕುರಿತಾಗಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಗೆಗಿರುವ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಭದ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅಳುಕಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅನೇಕ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಡವಾಳವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಚರ್ಮ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವಯವಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊದಿಕೆಯ ವಸ್ತು. ಇದು, ನೀವು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಾನೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹರಿದು ಹೋದಾಗ, ಘಾಸಿಯಾದಾಗ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ನಿಮಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಅವಯವ. ಇದು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟು ತೂಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎರಡು ಚದರ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ

ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊರಚರ್ಮ (ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್), ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮ (ಡರ್ಮಿಸ್) ಹಾಗೂ ಒಳ ಚರ್ಮ (ಹೈಪೋಡರ್ಮಿಸ್) ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮವು ೦.೧ ಮಿ.ಮೀ.ನಿಂದ ೧.೦ ಮಿ.ಮೀ.ವರೆಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅನೇಕ ಪದರುಗಳಿವೆ. ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮದ ತಳಭಾಗದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಸಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಪದರು ದಿನನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಸುಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಟ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮೇಲ್ಪದರವಾಗಿ ಸುಲಿದು ಹುಡಿಯಾಗಿ, ವಾತಾವರಣ ಸೇರಲು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಚರ್ಮ ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



೧. ಜೀವಕೋಶಗಳ ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಪದರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೊರಚರ್ಮ.

೨. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾದ ರೋಮ ಕೂಪ.

೩. ಕೂದಲು

೪. ರಂಧ್ರ

೫. ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದ ಒರಟಾದ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಂದಾದ ಹೊರಚರ್ಮ.

೬. ಹೊರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಒಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಪಾಪಿಲ್ಲಾ.

೭. ಒಳಚರ್ಮ.

೮. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿ : ಇವು ಒಳಚರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ.

೯. ನರಾಗ್ರಗಳು : ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ.

೧೦. ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಅಪದಮನಿ ಮತ್ತು ಅಭಿದಮನಿಗಳು, ಇವು ಮಹತ್ವದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

೧೧. ಮೆದೊ ಅಂಗಾಂಶ : ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವಾಹಕದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶದ ದಪ್ಪವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಭಾಗದಿಂದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೨. ಮಾಂಸ - ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶ

ನಿರ್ಜೀವ ಪದರಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಚರ್ಮ ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ಕೆರಾಟಿನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊರಚರ್ಮವು ಕೆರಾಟಿನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೂ ನೀರು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಅಭೇದ್ಯ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಬಾಗಿಲನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೂ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಮೇಲ್ಪದರಿನಲ್ಲಿಯ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ತಿಂದು ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರನ್ನು ನೈಜ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮ (ಡರ್ಮಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಇದರ ರಚನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳ ಅಣುಗಳಿಂದ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ತುಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಳ ಅವಯವಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಆಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೊಡೆತಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗದಂತೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಎಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೊಲಾಜೆನ್ (Collagen) ಎನ್ನುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಕೊಲಾಜೆನ್ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗಿಂತ ಗಡುಸಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಾಕವಚ : ಕೊಲಾಜೆನ್

ಗಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮ ಸೀಳಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಎಳೆಗಳು ಪುನರ್ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯ ವಿಸ್ತರಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೊಲಾಜೆನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಮೆಯ ಬೆನ್ನಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುರಾಣಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಇತರ ಎಳೆಗಳು ಇಲಾಸ್ಟಿನ್ (Elastin) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಈ ಎಳೆಗಳು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇಲಾಸ್ಟಿನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಂಡಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಳೆದರೆ ಬೇಗನೇ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ರಂಗೇರುವುದೇಕೆ ?

ಚರ್ಮದ ಪ್ರತಿ ಚದರ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಭಾಗ ಇಪ್ಪತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ೧೦೦ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು, ೬೫ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧ್ಯಚರ್ಮದಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ೩೭° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಪದರಗಳ ಮಧ್ಯ ರಕ್ತವು ಪ್ರಮುಖ ಉಷ್ಣವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರವಹಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಉಷ್ಣದ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಹತ್ತಿರ ಹಾಗೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುವುದರಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ ರಂಗೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ

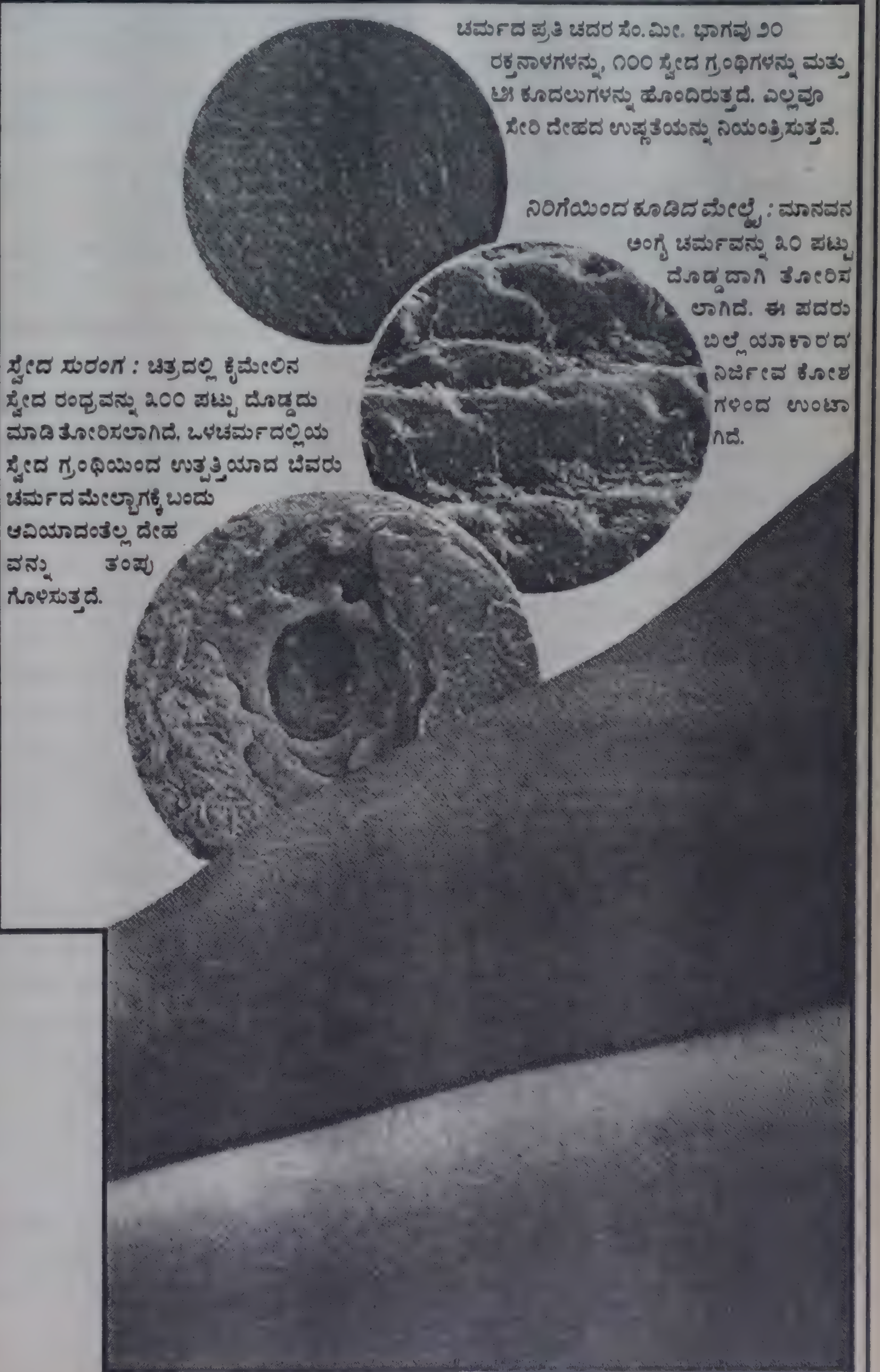
ೀಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಯಿಂದ ವಿಕಿರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರ ಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಲೇ ರಕ್ತನಾಳ ಳು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ, ರಕ್ತ ಪ್ರವಹಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಉಷ್ಣದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಮಧ್ಯಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹೊರಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದರಂಧ್ರದವರೆಗೂ ಪಯಣಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾ ಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ದೇಹ ದಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೨೦°F ವರೆಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಹನೀ ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಂತೆ ಆರ್ದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆವರು ಆವಿಯಾ ಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಂದವಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಗಣ ನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿರೋಮಕೂಪವೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಲೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಯಾರಾದರೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಕೂದಲಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ವಾಯುವಿನ ಅವಾಹಕ ಪದರು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗು ತ್ತದೆ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗು ತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಮಕೂಪವೂ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತೈಲಗ್ರಂಥಿಯು ಸೆಬಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ 'ಸೆಬೇಸಿ ಯಸ್' ಗ್ರಂಥಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೆಬಮ್ ತೈಲವು ಚರ್ಮ-ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ನುಣುಪಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಜಲ ನಿರೋಧಕವಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸು ತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಈಜುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪೊರೆ ತೊಳೆದುಹೋಗಿ ಚರ್ಮ ಊದಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮವ ಲ್ಲದೇ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಲಸದಳವಾದ ಅದ್ಭುತವಾದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ - ತುಟಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದೇಕೆ?

ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮವು ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿಯಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನರಾಗ್ರ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ನರಾಗ್ರಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಹರಡಿ ಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಹರಡಿವೆ. ಉದಾ :- ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೊರದಬ್ಬುವ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಗರಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರು



ಚರ್ಮದ ಪ್ರತಿ ಚದರ ಸೆಂ.ಮೀ. ಭಾಗವು ೨೦ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ೧೦೦ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ೬೫ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿರಿಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೇಲ್ಮೈ : ಮಾನವನ ಅಂಗೈ ಚರ್ಮವನ್ನು ೩೦ ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದರು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರದ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಸ್ವೇದ ಸುರಂಗ : ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೈಮೇಲಿನ ಸ್ವೇದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ೩೦೦ ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಳಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಬೆವರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆವಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ತದೆ. ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ್ದಿರೂ ಚರ್ಮವು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ? ಚರ್ಮವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಫ್ರಿಕನ್ನನೋ, ಬಿಳಿಯನೋ, ಮಂಗೋಲಿಯನ್ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನೋ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ನೀನಾರು, ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ, ನಿನ್ನ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟು ? ನಿನ್ನ ಮೂಲ ಯಾವುದು....ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಚರ್ಮವು ಮೆಲನಿನ್ ಎನ್ನುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಳದಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅತಿನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಲಾನೊಸೈಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಮೆಲನೊಸೋಮ್ ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಲನೊಸೈಟ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೊರಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಚರ್ಮದ ನಡುವೆ ಇವೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರ ಬಣ್ಣ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ.ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

೧೮ರ ಹರೆಯದರಲ್ಲೇ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮುದಿತನ

ದಿನಗಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಚರ್ಮವೂ ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೧೮ ವರ್ಷ ಕಳೆಯುತ್ತಲೇ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯೂ ಇಳಿಮುಖವಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇಕಡಾ ೧.೦೦ ರಷ್ಟು ಮಧ್ಯಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಎಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ, ನೀರಿನ ಅಂಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.ಹೀಗಾಗಿ ಮಧ್ಯದಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಚರ್ಮ ಕ್ಷೀಣಿ



ಸಲು ತೊಡಗಿದಂತೆ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕ್ರಮೇಣ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯ ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಜೋತುಬೀಳುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಚರ್ಮದ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ೧೮ರ ನಂತರ ಚರ್ಮಕಾಂತಿಯ ಇಳಿಮುಖವಂತೂ ಸತ್ಯ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜಾಲವು ಬದಲಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಅಣುಗಳ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡ ಜೋಡಣೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇನಾದರೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟರೇ ? ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ದೇವತೆಗಳೂ ಅಮರರಾಗಿರುವಂತೆ ನಾವು ಕೂಡ ಚಿರಯೌವನಿಗರಾಗಬಹುದು. ವೇಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ|| ಪೀಟರ್ ಪರ್ಸಲೊ ಅಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೇನಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಚಿನ್ನದ ಗಣಿಯೇ ಅವರಿಗಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೇ ಹಣ ತೊಡಗಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅರಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ತಯಾರಕರು ತರುಣರಂತೆ ಕಾಣಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಮಾರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸೂತ್ರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮಧ್ಯದಚರ್ಮ ದಲ್ಲಿಯ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊರಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ಜಲ ನಿರೋಧಕ ಗೋಡೆಯು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

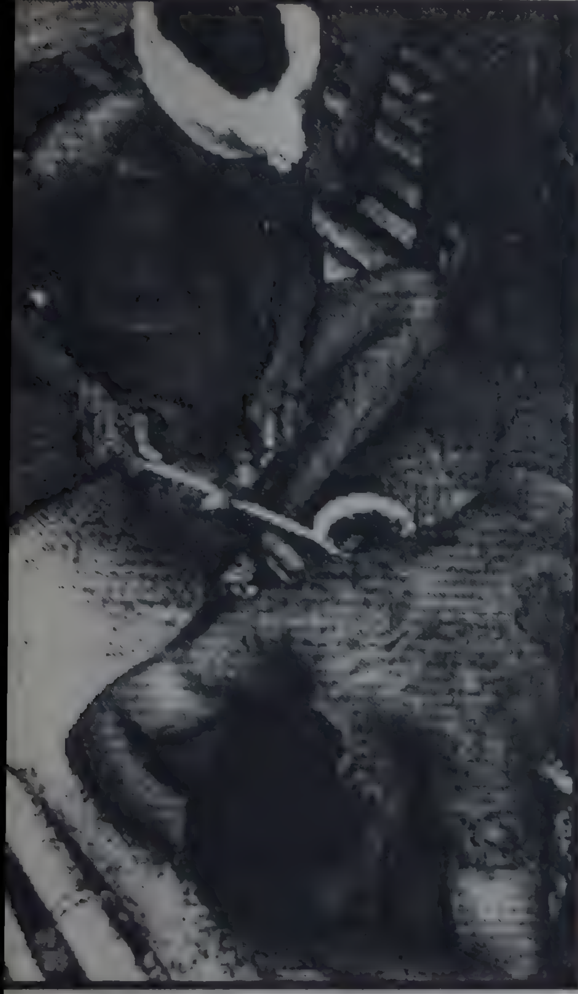
ಕ್ರೀಮುಗಳು-ಅವುಗಳ ಅಭಯಹಸ್ತ

ದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒಳಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೈಲವನ್ನು ವಾಹನವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಧ್ಯದಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಕಳ್ಸಸಾಗಾಣಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲ-ಜಲ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಕ್ಕೆ ಲೈಪೊಸೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಣಗಳಿಂದಾದ ಎಮಲ್ಷನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮಧ್ಯಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ನೀವು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗೇನೂ ಬರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ? ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಾವು ಹಣ ಸುರಿದು ಪಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವ್ಯವಹಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊರಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಆಮ್ಲಗಳ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾ:-ಸಿಟ್ರಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಸಿಟ್ರಿಕಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕಾಮ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಸಾಧನ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಸೂರ್ಯಕಿರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಹೆಸರಿನ ಹಚ್ಚೆ

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕ್ಯಾನ್‌ವಾಸ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮದ ಬೊಟ್ಟು ಇಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ಹಚ್ಚೆಬೊಟ್ಟು' ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ



ದಿದೆ. ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಮುಂಗೈ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಅನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಹುಚ್ಚು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬೆಳೆ ದಿದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ಈ ಸಂಪ್ರ ದಾಯ ಈಗ ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಭಯಾನಕ ಚಿತ್ರ ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಲು ಸೂಜಿಯ ಸಿವುಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿದರೂ ಬಣ್ಣದ ಕಣಗಳು ಮಧ್ಯಚರ್ಮವನ್ನು ಮುಟ್ಟು ತ್ತವೆ. ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯಿಂದ ಚುಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕವೂ, ಬಣ್ಣದ ಕಣಗಳು ಮಧ್ಯಚರ್ಮ ವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸು ತ್ತವೆ. ಎಸ್ಕಿಮೊ ಜನರು ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಲು ದೀಪದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಪ್ಪು ಹುಡಿ ಯಲ್ಲಿ ದಾರವನ್ನು ಅದ್ದಿ ಸೂಜಿಯ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು, ದಾರ ಚಿತ್ರದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ೧೮ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಸ್ ಪೇದೆ ಗಳು, ಅಪರಾಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿತ್ಯಕ್ತರಿಗೆ ಹಚ್ಚೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗು ತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಗುಂಪು ಗೂಡಿ ಮೋಟರ್ ಸೈಕಲ್ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವವರು, ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ಗಾರರು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಗುರುತಿಗಾಗಿ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮೈತುಂಬ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಫ್ಯಾಶನ್. ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದರೆ ಆಟ, ಮೆರವಣಿಗೆ, ಸಂಗೀತ ಉತ್ಸವಗಳು ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂಗಾಂಶ ಕೃಷಿ ಗಾಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಖುಷಿ

ಘಾಸಿಯಾದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ದ್ದಾರೆ, ಚರ್ಮ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ದೊಡ್ಡ ದಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಯೋ, ಪಿನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಲಿಪ್ಪುಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದಲೋ ಚರ್ಮದ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಚರ್ಮವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದ ಚರ್ಮ, ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಚರ್ಮ ಇಲ್ಲವೇ ಶವದಿಂದ ಪಡೆದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಾಗಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊದಿಕೆಯಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸು ತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದವರಿಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಣ್ಣುಗಳಾದವರಿಗೆ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅನಾ ರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾಸಿಗೆಯ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ಹೊರಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೃತ್ರಿಮ ಚರ್ಮ ತಯಾರಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕಾಲವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಚರ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಚರ್ಮದ ಕಸಿಯು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವಿಲಿಯಂ ಒಟ್ಟೊ ಲಂಡನ್ನಿನ ಇಂಪಿರಿಯಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ನಿಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸ ಬಹುದಾದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಚರ್ಮದ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

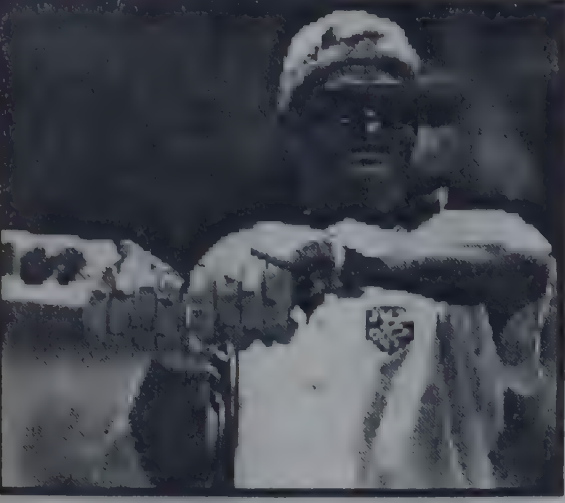
ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾವ ಪರವಶರಾಗಿ ಮೈತುಂಬ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ವರು ಈಗ ಆ ಹಚ್ಚೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ತಾವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಸಿಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಒಟ್ಟೊ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ|| ಒಟ್ಟೊ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಕೃತ್ರಿಮಚರ್ಮ ತಯಾರಿ ಸುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ.

ಕೊಲಾಜೆನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅಂಟುದ್ರವದ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ದಾನಿ ಯಿಂದ ಪಡೆದ ಮಧ್ಯದಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸು ವುದು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಂಟುದ್ರವ್ಯವು ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಈ ಪದರಿಗೆ ಹೊರ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಂಡು ಈಗಾಗಲೇ ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಮಧ್ಯ ಚರ್ಮದ ಪದರಿನ ಮೇಲೆ ಹೊರಚರ್ಮದ ಪದರು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ದಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ ಜೀವಕೋಶ ಗಳಿಂದ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದ ಚರ್ಮವು ಎರಡರಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಆಗುವ ಪಾದದ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಸಂದಿಯಲ್ಲಿಯ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿ ಸಲು ಕೃತ್ರಿಮ ಚರ್ಮದ ಕಸಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅವಿತುಕೊಳ್ಳಿ

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟ ನಡೆಯುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಆಟಗಾರರು ತುಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ಲೇಪಿಸುವ ಆ ಕ್ರೀಮಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಸತುವಿನ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟೈಟಾನಿಯಂ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಪ್ಯಾರಾ-ಅಮೀನೋ ಬೆಂಝೋಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ (PABA) ದಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು ನೀವು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ



ನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಗುಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಸೀಸೆಯ ಮೇಲೆ SPF-6 (Sun Protection Factor-6) ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿದ್ದರೆ ನೀವು ೬೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಓಡಾಡಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವ ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ನೀವು ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಒಡ್ಡದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. **ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯವೇ ಹಿಡಿಯಿತು. ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದು ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವದಿಂದ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಸಮುದ್ರ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ.** ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿಯ ನೀರು, ಮರಳು, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಇವುಗಳೊಂದಿಗಿನ ಆಟ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತಸವನ್ನೇನೊ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ನಯವಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಖರತೆ ಹಾಗೂ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ ಗಳಿಂದ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಚರ್ಮದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮೆಲ ನೋಸೈಟ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣ ಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮೆಲನಿನ್ ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕೋಟೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ನಿರಿಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ (UV rays) UV-A, UV-B ಮತ್ತು UV-Cಎಂದು ೩ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಕಿರಣಗಳ ತರಂಗಾಂತರ ೩೨೦ರಿಂದ ೪೦೦ ನ್ಯಾರೋ ಮೀಟರುಗಳು. ಇವು ಚರ್ಮದ ಬಹಳ ಆಳದವರೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಪ್ರೋಜೀನನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾಗಲು ಮತ್ತು ನಿರಿಗೆಗಳು ಉಂಟಾ ಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. UV-B ಕಿರಣಗಳ ತರಂಗಾಂತರ ೨೮೦ ರಿಂದ ೩೨೦ nm ಇದ್ದು, ಸುಂದರವಾದ ಬಿಳಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣದ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. UV-C ಕಿರಣಗಳ ತರಂಗಾಂತರ ೨೦೦ ರಿಂದ ೨೮೦ nm ಇದ್ದು, ಇವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಪದರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸ್ಯದಂತೆ ಓಝೋನ ಪೊರೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಓಝೋನ ಪೊರೆಗೆ ಶಿಥಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಪ್ಲೋರೋ ಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆ, ಹಾಗೂ ರಾಕೆಟ್ಟುಗಳು ಉಗುಳುವ ವಿಷ ಅನಿಲಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ದಾಳಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಯಾಶನ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲ ಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ? ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ವರ್ಷದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಕಾಣುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಸಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಲಿಪಿ



ಕೆಮಿಸ್ಟ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ಗಿಸ್ಟ್ ಷಾಪ್‌ನ ಓನರ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ ಮಹಿಳಾ ಗ್ರಾಹಕಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ:

''ಏನು ಬೇಕಾಗಿತ್ತಮ್ಮಾ ?''

ಗ್ರಾಹಕಿ : ಏನೂ ಬೇಡಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಕಾಗದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿ ಹೇಳ್ತೀರಾ ? ನನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ - ಡಾಕ್ಟರ್ ಬರ್ದಿರೋದು. ಏನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ.''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಅಧ್ಯಾಯ-೧

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೬ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೀಬದಂತಹ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮನುಷ್ಯನಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜೀವಿಯವರೆಗೆ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೀವಿಗಳಿವೆ.

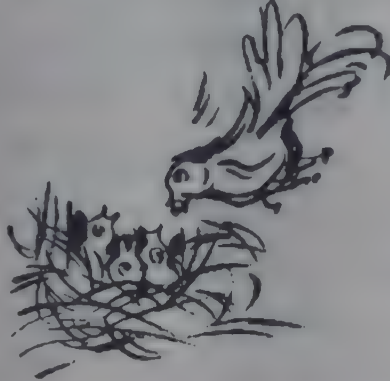
ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ !



ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಯೇ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಥಮ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ.





ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮಾತ್ರ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಲಿಫಾರಂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಹುಟ್ಟಿದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಒಡೆದು ಎರಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದ ೧೩-೧೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ೧೩-೧೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರಲು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

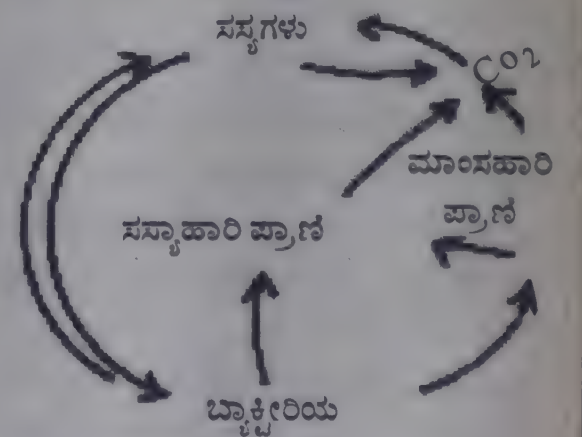
ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆ



ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.



ಆಹಾರ ಸರಪಳಿ



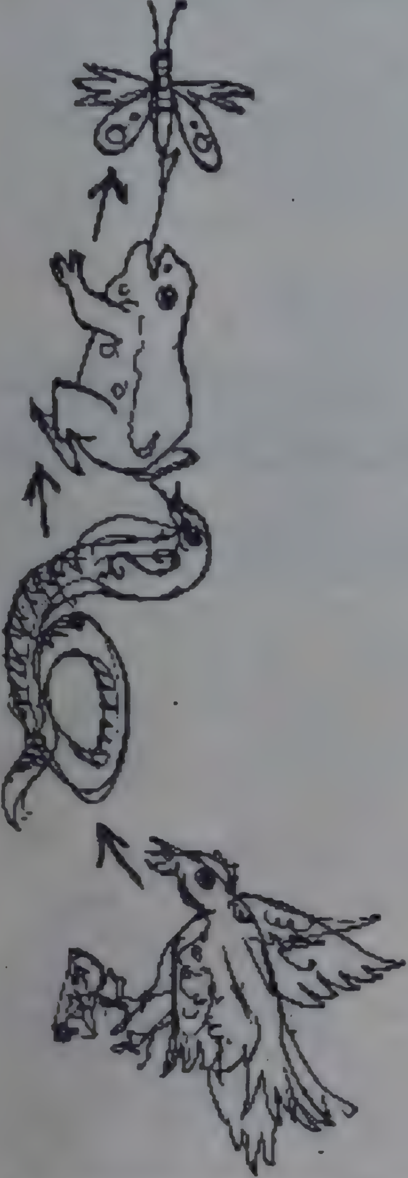
ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂರನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ.

ಸಸ್ಯಗಳು ವಾತಾವರಣದಿಂದ Co_2ನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ನೆಲದಿಂದ ನೀರು, ಖನಿಜ, ಲವಣಾದಿಗಳನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ

ಬೆಳಕಿರುವಾಗ, ಸಸ್ಯದ ಹಸಿರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹರಿತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮ

ಈ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು



ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಡಿ ಬಿಟ್ಟ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ Co_2 ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ Co_2ನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಆಹಾರ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತಾಗ, ಅವುಗಳ ದೇಹ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು. ಇವು ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ!

ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಬೇಟೆಯಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಟೆಯಾಗಬೇಕು. ಕೊಂದು ತಿನ್ನುವುದೇ, ಈ ಭೂಮಿಯ ನ್ಯಾಯ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಪಾಲಿಸುವ ಪರಮ ಸತ್ಯ!

ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಅಥವಾ ಬೇಟೆಯಾಗದಿರಲು ಜೀವಿಗಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಐದನೆಯ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ!

ಪ್ರಸ್ತುತ ಐದನೆಯ ನಿಯಮದ ವಿಸ್ತೃತ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ನನ್ನ ಬರಹದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೨

ತೃತೀಯ ಬಲ-ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲ

ಬಲಶಾಲಿ:

ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು?

ಯಾರು ಬೇಟೆಯನ್ನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಯೋ? ಯಾರು ಬೇಟೆಗಾರನಿಂದ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಯೋ? ಅಂತಹವನನ್ನು ನಾವು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಬಲ ಎಂದರೇನು?

ಬೇಟೆಯಾಡಲು ದೈಹಿಕ ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಟೆಗಾರನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹ ದೈಹಿಕ ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇಟೆಗಾರನ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು, ಅವನ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅರಿತು, ಅವನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಿರಲು ಬುದ್ಧಿ ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಅದರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಬುದ್ಧಿಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬಲ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಬಲ-ಇವೆರಡೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವಂತಹ ಬಲಗಳು. ಇವೆರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ತೃತೀಯ ಬಲವೊಂದಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಈ ತೃತೀಯ ಬಲವೇ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ 'ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲ'!

ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣೆ:

ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮ್ಮನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜೀವಿಗಳು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಬೇಟೆಗಾರ ಜೀವಿಗಳಾದ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡನೆಯದು ನಮ್ಮ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ, ಕ್ಲಮೈಡಿಯೇ, ರಿಕೆಟ್ಸಿಯೇ, ಮೈಕೋಪ್ಲಾಸ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆಗಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಮಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ನೇರವಾಗಿ ಹೋರಾಟಕ್ಕಿಳಿದರೆ ನಾವು ಸಾಯುವುದು ಖಂಡಿತ. ನಾವು ದೈಹಿಕ ಬಲದ ಬದಲು, ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ, ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಬಂದೂಕಿನಂತಹ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳು!?......

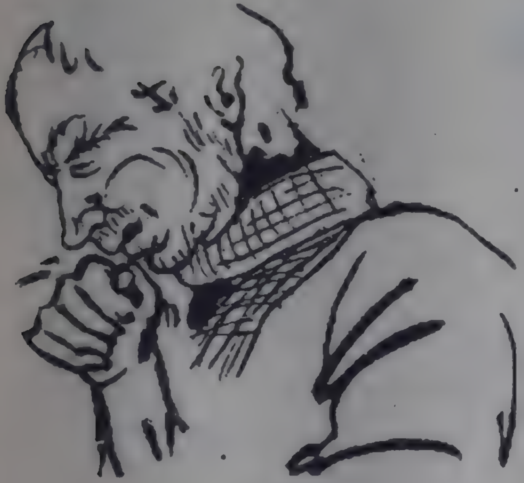
ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿ ೧.೬೫



...ಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಂತಹ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಿವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವರಾಶಿಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ದಂತಹ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಬದುಕಿವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು ಕೇವಲ ೩೧೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಾತ್ರ!

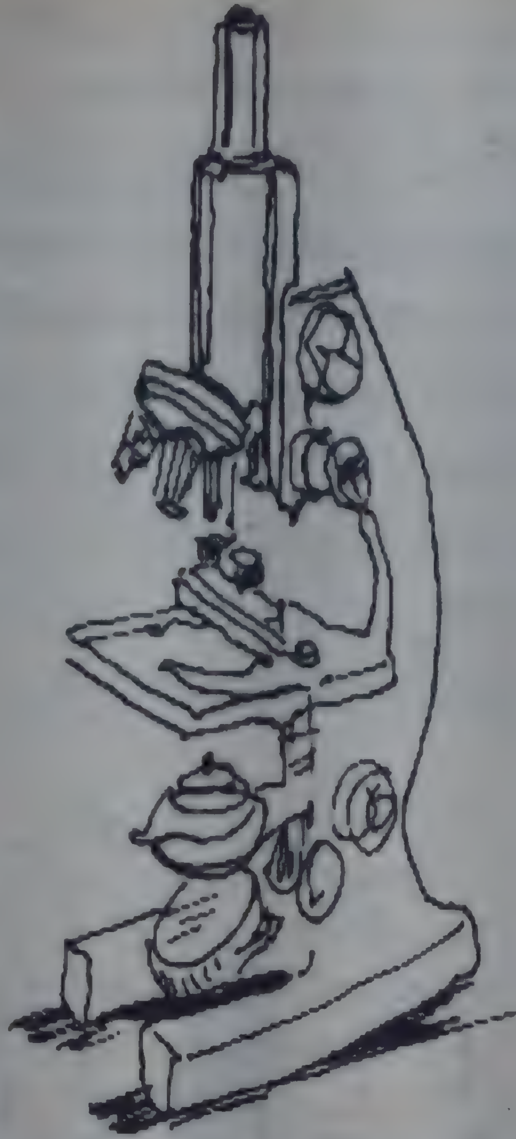
ಆಂಟನ್‌ವಾನ್ ಲ್ಯೂವೆನ್ ಹಾಕ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು "ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ" ಎಂಬ ಯಂತ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅದೃಶ್ಯಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮನುಕುಲದ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದನು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಗುಮಾನಿಯು ನಮಗೆ ಬಂದದ್ದು ಕೇವಲ ೧೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ!

ಕಾಲರ, ಪ್ಲೇಗು, ಸಿಡುಬು, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ,



ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನಮ್ಮನ್ನು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. 'ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳು ಕಾರಣ' ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೆವ್ವಗಳ ಕೋಪವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು.

೧೯೪೫ರಲ್ಲಿ ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನ ಡಾ। ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು 'ಪೆನಿಸಿಲಿನ್' ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಇಂದು



ಅನೇಕಾನೇಕ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಬೇಟೆಗಾರರನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

೧೯೪೫ಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಪಿಡುಗು ರೋಗಗಳು ಆಬಾಧಿತವಾಗಿ ನಮನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಲವರು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

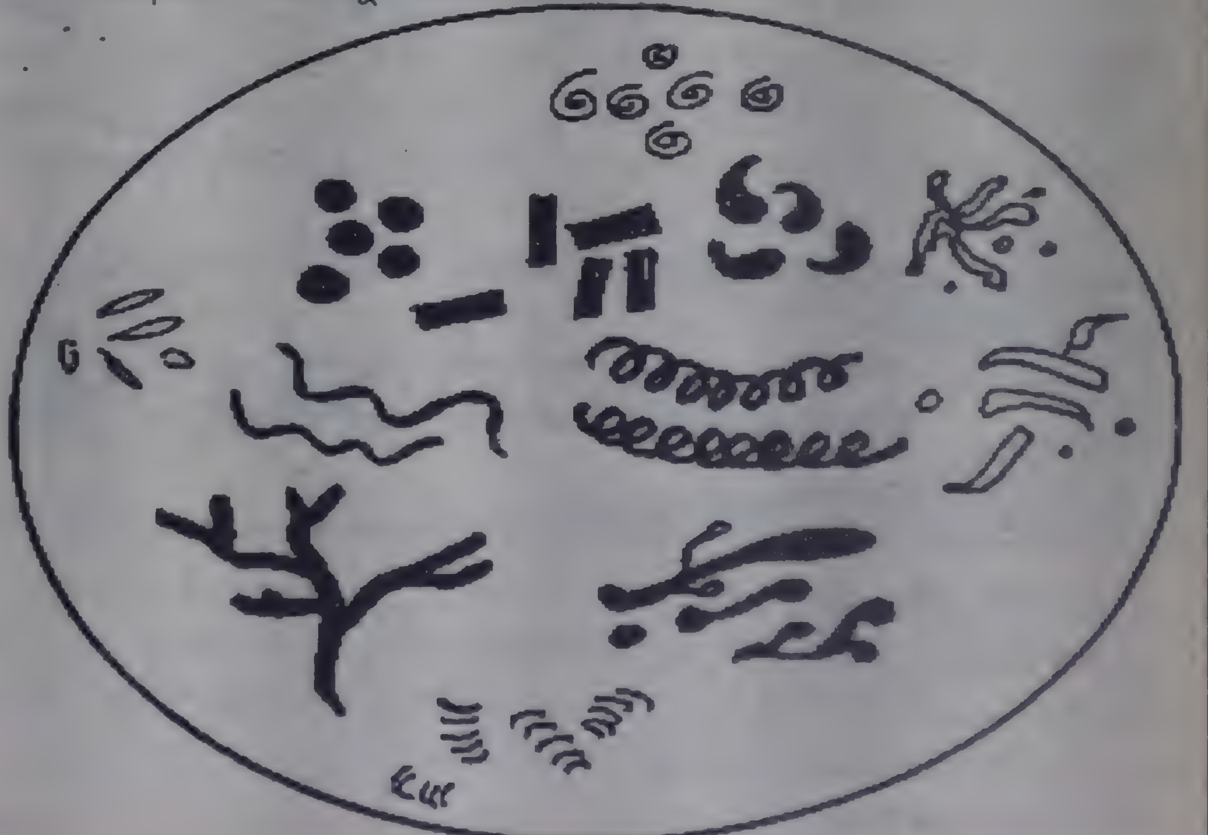
ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ 'ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲ' ದಿಂದ ಹಲವರು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು!

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೆಂಬ ಬೇಟೆಗಾರರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಅವರ ಬೇಟೆಯಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದರೇನಂತೆ! ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸೃಜಿಸಿದ ಆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಟೆಗಾರರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲು ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇನ್ನೂ ಈ ಇಳೆಯ ಮೇಲಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂದೋ ಮನುಕುಲದ ಹೆಸರು ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗುತ್ತಿತ್ತು!

ಇಂದು, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅಗೋಚರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇವೆ.

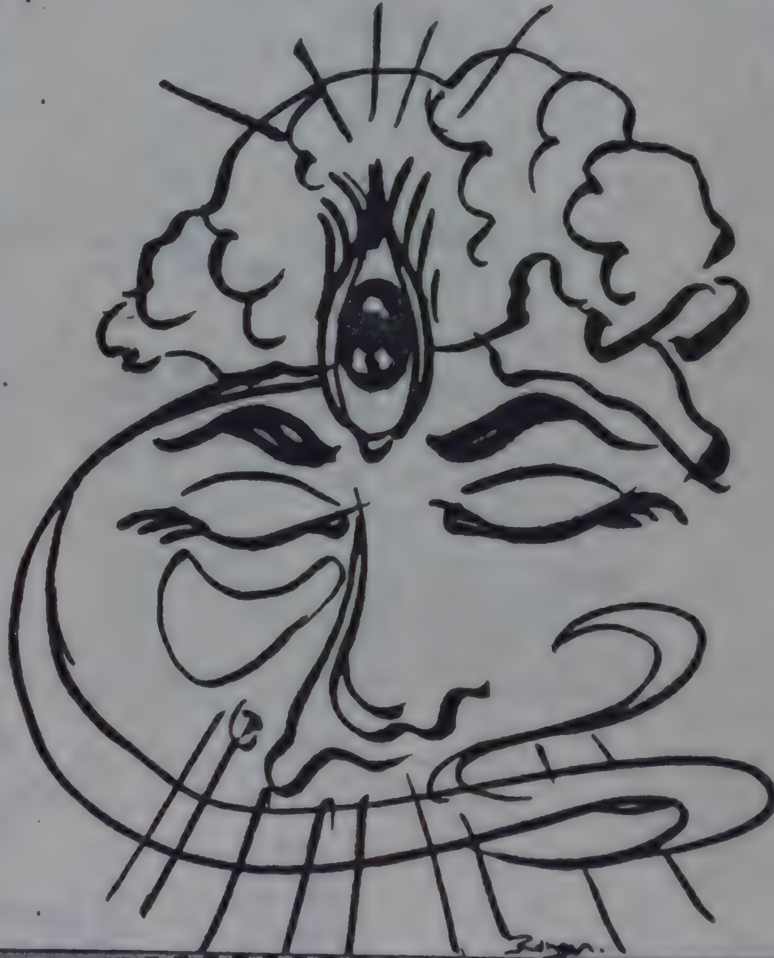
ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ಅದೃಶ್ಯ ಲೋಕದ ಅದ್ಭುತ ಜೀವಿಗಳು

ಶಿವನಿಗೆ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳೆಂಬ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ತ್ರಿನೇತ್ರ, ಮುಕ್ಕಣ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯ ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ತೆರೆಯಿತೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆಂತಲೂ, ಎದುರಿಗಿನ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಭಸ್ಮವಾಗುವವೆಂದೂ ಪ್ರತೀತಿ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ 'ಹುಸಿ' ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಆಧುನಿಕ ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಣತರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಈ 'ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ' ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು 'ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವಂಥ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ನಿಜವಾಗಿ 'ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣೇ' ಎಂಬ ವಾದವೆದ್ದಿದೆ.



ಮೂರನೆಯ  ಕಣ್ಣು

ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವನಿಗೆ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಂದು ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತ್ರಿನೇತ್ರ, ಮುಕ್ಕಣ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ತೆರೆಯಿತೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಗ್ನಿ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆಂತಲೂ; ಎದುರಿಗಿನ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಭಸ್ಮವಾಗುವವೆಂದೂ ಪ್ರತೀತಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಕಣ್ಣು ಎಂದೂ, ಉರಿಗಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ಶಿವಶರಣರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರ ರಿಗೂ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದವೆಂದೂ, ಅವರಿಗೂ ಉರಿಗಣ್ಣನ್ನು ತರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿತ್ತೆಂದು ವರ್ಣನೆ ಇದೆ.

ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ವರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಇದೆ. ಧಾರವಾಡದ ನವಕಲ್ಯಾಣಮಠದ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಜೀವಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಯೋಗಿಗಳೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವರು.

ಆದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿಯುವವರಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ದೊಡ್ಡ 'ಹುಸಿ' ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ, ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಏನು?

ಆಧುನಿಕ ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಣತರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ 'ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ' (Pineal Body) ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಕಾಣಲು ಇದು ಸವತೆಯ ಬೀಜದಂತಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು 'ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಳುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವುದೇ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಗಂಟಿನಂತೆ ಬೆಳೆದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಗಂಟು ಅಥವಾ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು. ರೆಟಿನೋಬ್ಲಾಸ್ಟೋಮಾ ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇಂಥದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ತಿಳಿದು

ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ಬಹುಶಃ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಎಂದೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವಂಥ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ನಿಜವಾಗಿ 'ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣೇ' ಎಂದು ಖಚಿತವಾದಂತಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ಇಂದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಒಳಸ್ರವಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿ ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಲಿದೆ. ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದಿಂದ 'ಮೆಲಾಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಹಾರ್ಮೋನ ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯ ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಾನವರು ಅಥವಾ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಲಗುವುದೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೇ?

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಅವು ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂದರೆ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕೇ? ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಜೆಗೆ ಆಟವಾಡಿ ಬಂದು ಮಲಗುವಾಗ ಅವರ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಬಿಡಿರಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಅವರ ಎತ್ತರವನ್ನು ಅಳೆಯಿರಿ. ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಿಂದ ಒಂದು ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಕುಂಭಕರ್ಣನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಮಲಗುವುದು - ಆರು ತಿಂಗಳು ಎಚ್ಚರವಿರುವುದು ಎಂದು ಓದಿರುವೆವು. ಅವನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದನೆಂಬುದನ್ನೂ ಕೇಳಿರುವೆವು. ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಬಹುದೇ?

ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿ. ಅದನ್ನು ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆಂಗ್ಲಪದ. ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪೂರ್ವದಿಂದ- ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾಗ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಇದ್ದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಗಲು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಳಕು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದು ಮಲಗುವಿರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದಾಗ ಎಚ್ಚತ್ತು ಕೂಡುವಿರಿ. ಇದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರ ಮಾತಂತಿರಲಿ, ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಇದು ಭಯಾನಕ. ಫುಟ್ಬಾಲ್, ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರು ಆಟ ನಡೆದಾಗ ತೂಕಡಿಸಹತ್ತಿದರೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್ ಎನ್ನುವರು. ದೇಹ ದೊಳಗಿನ ಗಡಿಯಾರ ಹೊಂದಿಲ್ಲವೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇಂದು ಜೆಟ್‌ಲ್ಯಾಗ್‌ದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಿಷ್ಠೆ. ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಗ ಅವರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಬಂದು ಚುರುಕಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ನಿಜವಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣೇ ಇರಬಹುದು. ಬೆಳಕು ಕಾಣುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಂತಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ, ತಿಂದು, ಉಂಡು, ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತಿದೆ. ಆಗ ದಣಿವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಲಗುತ್ತವೆ. ಮಲಗಿದಾಗ ಪಿನಿಯಲ್ ಕಾಯ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಸವಕಳಿ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಚೈತನ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಎಂದರೆ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯೇ? ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮೂಡುವುದು.

ಶಿವ, ಶಿವಯೋಗಿ, ಋಷಿಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತಪಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇದೇ ಇರಬಹುದೇ?

ಇದನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಲು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವರು, ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಮೆಲಾಟೋನಿನ್ ಬಳಸಿ ಅದರ ಗುಟ್ಟು ಅರಿಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ●

ರೋಗಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ



ದಕ್ಷ , ಮಾನವೀಯತೆಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ.. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಸದಾ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲೇ ಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ....ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜನಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ಮುಡುಪಿಡಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅವರಿಗೂ ಕನಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಆಸೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರು, ತಮ್ಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆಹಾರ, ನೆಮ್ಮದಿ-ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಅಂಥ ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಸೇವೆ ನೀಡಲಾರರು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಲಾರರು.

ಅವರ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಅವರನ್ನು ಬೇಗ ಮುಪ್ಪಿನೆಡೆಗೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ, ಅಂತ್ಯದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಕುತ್ತುಗಳೆದುರಾದಾಗ ಗೋಳಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದವರು, ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿದ್ದರೂ.... ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯದ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಡದ, ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ, ಹರಟುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯಾರದೋ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನಾರದೋ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು.ವೈದ್ಯರು ದೇವರ ಸಮಾನ. ದೇವರು ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೇ?

ಸಂಗು ಉಂಡೇಕಾರ

ವಿಶ್ವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹದ ಅಂಗವಾಗಿ
'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ : ಪ್ರಕೃತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ....'

ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವಾದ ಹಾಗೂ ಘನಿಷ್ಠವಾದ ಸಂಬಂಧವೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು.........

ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪುರುಷ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಸಂಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಫಲಕಟ್ಟುವುದು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳ ಒಳಗೆ. ಫಲಕಟ್ಟಿದ ಯುಗ್ಮಜವು ಅಂಡನಳಿಕೆಯೆಂಬ ಜಾರು ಬಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರುತ್ತಲೇ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡಾಗಿ ಉರುಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕೋಶದ ಮೆತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಜಾಗವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ನಾಟುತ್ತದೆ. ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅಂಕುರವೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ಭ್ರೂಣವಾಗುತ್ತದೆ, ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಪಿಂಡವಾಗುತ್ತದೆ, ನವಮಾಸ ಬೆಳೆದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಿಶುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೃಷ್ಟಿರಂಗದಿಂದ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕಿ ಧರೆಯೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ.... ಧರೆಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಛೇದಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ......

ಎರಡನೆಯದು....

ಹೆರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಮತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯಾದ ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದರ್ಧ..... ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸ್ವಯಂ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವವರೆಗೂ, ಅದರ ಉಸಿರನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸರ್ವತೋಮುಖ, ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುವುದು !....... ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ !.....

ತನ್ನ ಕಂದನಿಗಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅಕ್ಷರಶಃ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ತೇಯುವುದಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪಣವಾಗಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಞಾನ : ಕಾಲ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲ. ಸದಾ ಚಲಿಸುವಂತಹದ್ದು. ನಾಗರೀಕತೆಯೂ ಹಾಗೆ. ಸದಾ ಪುರೋಗಾಮಿಯಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಆದರೆ, ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪವಾದಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದುಂಟು. 'ಪುರೋಗಾಮಿ' ಯಾಗಬೇಕಾದ ನಾಗರೀಕತೆಯು 'ತಿರೋಗಾಮಿ' ಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾ: ಎದೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆ.

ಭಾರತವು ನಾಗರೀಕತೆಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಭವ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ವೈಜ್ಞಾನೀಕರಣ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದಿತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ, ಹಸುಗಂದನಿಗೆ ತಾಯ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೃತಕ ಹಾಲೂಡುವಿಕೆ 'ಜನಪ್ರಿಯ'ವಾಗಿಹೋಯಿತಲ್ಲದೇ, ಅದುವೇ ಪರಮ ಸತ್ಯವೇನೋ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ.

ಈ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲೆಂದೇ 'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಗೈಮೆಗೆ ವಿಶ್ವಮೈತ್ರಿ' (WABA-World Alliance for Breast Feeding Action) ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಘಟನೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

WABA: ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಇದರ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ ಮಲೇಶಿಯಾದ ಪೆನಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಭಾರತ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ -ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗಾಗಿ 'ಭಾರತೀಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರವರ್ಧನಾ ಜಾಲ' (BPNI- Breast Feeding Promotion Network of India) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿಯು ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿದೆ.

WABAನ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳೆಂಬ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವಿಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ WABA, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ ೧ರಿಂದ ೭ರವರೆಗೆ 'ವಿಶ್ವಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ 'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ' (Breast Feeding - Nature's Way) ಎಂಬ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:



★ ಹೆಣ್ಣಾದವಳು ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ- ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು.

★ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತಹದ್ದು- ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು.

★ ತಾಯಿ ಹಾಲು- 'ಪರಿಸರ ಪರವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನದಟ್ಟಾಗಿಸುವುದು.

ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸೋಣ.

'ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕರುವಿಗೆ; ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ'. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತನ್ನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟಮರಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅದರ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ

ಲ್ಲಿಯೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಲ್ಲಾ! ಡಬ್ಬಿಯ ಹಾಲಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ! ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬದುಕು ಒಂದು ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಜೀವ ತೆಗೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳೂ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಈ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ! ಇವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸಹಜ ರಕ್ಷಣೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಅದನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು.(ಮಗುವಿಗೆ. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ೪ನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯ ಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು). ಶಿಶುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಅಗತ್ಯ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳು, ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಕೃತಕ ಹಾಲು ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು! ಇದಕ್ಕೆಂದೇ - 'ಹೆಣ್ಣು ಜೀವದಾಯಿನಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಜೀವರಕ್ಷಕಳೂ ಹೌದು' ಎಂದು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಇಂದು ನಾವು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಹಾಲೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಕೃತಕ ಹಾಲಿಗೆ ಶರಣಾದಾಗ ಈ ಅನುಕೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೂ ಆಕೆಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕಂದನಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಅಲ್ಪ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬರದು. ಸಹಜ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿ ನೆರವು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

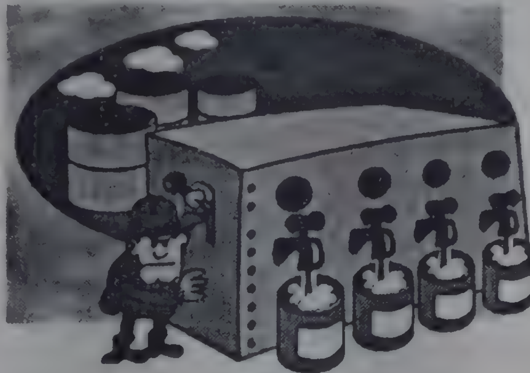
ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಹೆಣ್ಣು 'ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ''ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೃತಕ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕರ ವಂಚನೆಯ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ, ಹಸಿಹಸಿ ಸುಳ್ಳನ್ನೇ ಪರಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ಅಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೫ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು!

ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು!

ಪರಿಸರ : ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೂ ಪರಿಸರ ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಂದೆಲ್ಲಿಯ ಸಂಬಂಧ?... ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಚಿಂತಿಸಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಹಾಲನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ.... ಪರಿಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಖಂಡಿತ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭೂದೇವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

'ತಾಯಿ ಹಾಲು ಪರಿಸರ ಪರವಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

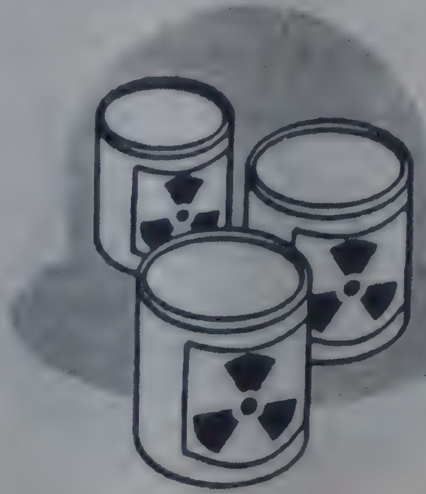
ಶಕ್ತಿ ಉಳಿತಾಯ :



ಮಕ್ಕಳ ಕೃತಕ ಹಾಲನ್ನು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಬೇಕು. ಈ ಉಷ್ಣತೆಯು ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಲಮೂಲದಿಂದ ಅಥವಾ ಪರಮಾಣು ಮೂಲದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇವು ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಯೋಚಿಸಿ... ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೃತಕ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕೆ? ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ...... ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಉಳಿಸಬಹುದು.

ತಾಯಿಹಾಲು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಹಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ತೀರಾ ತೀರಾ ಕನಿಷ್ಠ. ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಇಂತಹ ಏಕಮೇವಾದ್ವಿತೀಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ!

ಕಲುಷಿತ :



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಲು ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಾಗ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಬೆರೆಯಬಹುದು. ಉದಾ : ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಪರವಸ್ತುಗಳು. (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ).

ಹಾಲುಪುಡಿಯನ್ನು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಕ್ರಿಮಿ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಜಲಜನಿತ ಸೋಂಕುಗಳು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಜೀವಂತವಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು, ಅವಳ ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಹಾಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕುಲನ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿಯ ಒಡಲಿನೊಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ತಾಯಿ ಒಡಲಿನ 'ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ'ಯು (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಪ್ರತಿಕಾಯ (ಆಂಟಿಬಾಡಿ) ಗಳೆಂಬ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ತಾಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ, ಜಮಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಒಡಲನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಅವು

ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ರಕ್ಷಣೆ ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ

ಮಾಲಿನ್ಯ :



ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗಾಗಿ ಅಪಾರ ಇಂಧನ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ದನಗಳ ಮೇವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು, ದನಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲು ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು, ಹಾಲು ಪುಡಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು - ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಇಂಧನ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆಟ್ರೋಲ್/ಡೀಸಲ್‌ಗಳ ದಹನದ ಫಲವಾಗಿ ಹೊಗೆಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಕೇಂದ್ರ ಮಳಿಗೆಗೆ ರವಾನೆಯಾಗಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು, ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ನೀರು ಕಾಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಂಧನ ಬೇಕು...... ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಭೂಮಂಡಲದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ದೇಶಗಳಿಂದ ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ಬೇಕು..... ಹೀಗೆ ಇಂಧನದ ವ್ಯರ್ಥ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು; ಈ ಇಂಧನ ದಹನದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ವಾತಾವರಣ ಮಾಲೀನ್ಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು... ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ತಾಯ ಹಾಲು ನೆನೆದ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ! ಇದನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಹಡಗುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

ಕಲುಷಿತ ಕೃತಕ ಹಾಲು.......

೧೯೯೭ - ಬ್ರಿಟನ್ 'ಮಿಲಿಮಿಲ್' ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಹಾಲಿನ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿತ್ತು.

೧೯೯೭-ಯು.ಎಸ್.ಎ. 'ನೆಸಲ್ಸ್ ಕಾರ್ನೇಶನ್ ಫಾಲೋ-ಅಫ್ ಫಾರ್ಮುಲ' ವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ ೧೧, ೩೧೭ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು....

೧೯೯೬-ಯು.ಎಸ್.ಎ. 'ಕಾರ್ನೇಶನ್ ಆಲ್ ಸೋಯ್ ಕಾನ್‌ಸೆಂಟ್ರೇಟ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್' ಎಂಬ ಹಾಲಿನ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ 'ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಡಿ' ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಡಬ್ಬಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ 'ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸೂಚನೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸದೆ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು.

೧೯೯೪- ಶ್ರೀಲಂಕಕ್ಕೆ ಪೋಲೆಂಡಿನಿಂದ ಆಮದಾದ ನೆಸಲ್‌ರವರ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಸ್ಟಂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೇ ಪೋಲೆಂಡಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

೧೯೯೩- ಯು.ಎಸ್.ಎ. ನ್ಯೂಟ್ರಾ ಮಿಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನ ಪುಡಿಯಿತ್ತು!

೧೯೯೩- ಯು.ಎಸ್.ಎ. 'ಸೋಯಾ ಲ್ಯಾಕ್' ನಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದವು!

ಭಾಂಗಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ : ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ವಿತರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಭಾಂಗಿ ಬೇಕು. ತಾಯ ಹಾಲಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

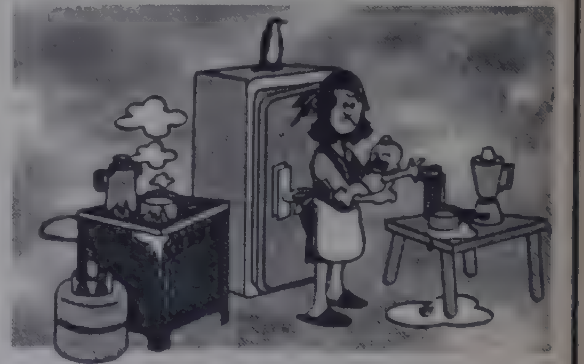
ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೋಹದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಗದದ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ/ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಾಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಲು ಗಾಜಿನ/ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ಕಿನ ಸೀಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಕುಡಿಸಲು ರಬ್ಬರ್/ಸಿಲಿಕಾನಿನ ನಿಪ್ಪಲ್ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಕೇವಲ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸುಮಾರು ೫೫೦ ದಶಲಕ್ಷ ಹಾಲಿನ ಡಬ್ಬಿಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಈ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನು ಒಂದೂವರೆಸಲ ಸುತ್ತಿ ಬರಬಹುದು!

೧೯೮೭ರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪಾಕಿಸ್ತಾನವೊಂದರಲ್ಲಿ ೪-೫ ದಶಲಕ್ಷ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಬಾಟಲಿಗಳ ಮಾರಾಟವಾಯಿತು. ಇವನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಜೋಡಿಸಿದರೆ, ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರದೆತ್ತರವನ್ನು ಮೀರೀತು!

ಇಷ್ಟು ಡಬ್ಬಿಗಳ, ಪೊಟ್ಟಣಗಳು, ಶೀಸೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಲೋಹ, ಅದೆಷ್ಟು ಕಾಗದ, ಅದೆಷ್ಟು ಗಾಜು, ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಯೋಗವಾಗಿರಬೇಕು?..... ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಇಂಧನ ವ್ಯಯವಾಗಿರಬೇಕು? ಅದೆಷ್ಟು ಹೊಗೆ ಜೀವರಾಶಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.....

ಈ ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ತಾಯ ಹಾಲನ್ನೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ....

ವ್ಯರ್ಥವೇ ಅಧಿಕ:



ಕೃತಕ ಹಾಲು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಷ್ಟೇ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈ ಮಗುವಿನ ಒಂದು ದಿನದ ಹಾಲನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಪ್ಪಲ್ ತೊಳೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು

ಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಲು ಸೌದೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಸುಮಾರು ೭೩ ಕೆ.ಜಿ. ಸೌದೆ ಬೇಕು (ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ) ಈ ಸೌದೆಯನ್ನು ತರಲು ಕಾಡನ್ನು ಕಡಿಯಬೇಕು.

ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ವಿಶ್ವದ ಬಹುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಇಂಧನ ದುರ್ಲಭ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಲಭಿಸಿದರೂ ತೀರಾ ತುಟ್ಟಿ! ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರ ಕೈಗೆ ಎಟಕುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀಸೆ ಹಾಗೂ ನಿಪ್ಪಲ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸದೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ನಾನಾ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಂಟುತ್ತವೆ. ಈ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೀ ನೀಡಬೇಕು, ಔಷಧಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು, ತಾಯಿಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ, ಅನವಶ್ಯಕ ನೋವು, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳು......

ತಾಯ ಹಾಲು ಉಚಿತ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯತೆಯೇ ಬೀಳದು...... ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಏಳದು!

ಬದಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲ : ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯ ಹಾಲೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ; ಬದಲಿ ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ!

ಕಾರ್ಖಾನೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಲೀನ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾ ಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಪಿ.ಸಿ.ಬಿ.ಗಳು (ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಬೈಫೀನೈಲ್‌ಗಳು) ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇವು ಪರಿಸರದಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಪಿ.ಸಿ.ಬಿ. ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಪಶು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದನಕರುಗಳ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ತಾಯ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಉದ್ಯಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಬೇಕು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಾಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದರೂ, ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಹಾನಿಯೂ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯ ಹಾಲು 'ಕಲುಷಿತ' ವಾದರೂ ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ತಾಯ ಹಾಲು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ತಾಯ ಹಾಲೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ; ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಿಲ್ಲ.

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಅದರ 'ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿ ನೆನಪು' (ಶಾರ್ಟ್ ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೋರಿ) ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುಡಿಸಿದಷ್ಟೂ, ಅದರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜರ್ಮನಿ, ಕೆನಡಾ, ಲುಕ್ಸೆಂಬರ್ಗ್, ನಾರ್ವೇ, ಸ್ವೀಡನ್, ಬ್ರಿಟನ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತಿವೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಡಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಲೇವಾರಿ: (ಚಿತ್ರ ೫)



ಭಾಂಗಿಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ನೆಲ, ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಲ ಮಲಿನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೃತಕ ಹಾಲಿನ ವಿತರಣೆಗೆ ಲೋಹದ ತಗಡು, ರಬ್ಬು, ಗಾಜು ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಗಾಜು/ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಲ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಿಲಿಕಾನ್/ರಬ್ಬರ್ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ.

ಇವನ್ನು ಬಳಸಿದ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯಲೇಬೇಕು! ಅಲ್ಲವೇ.....? ಎಸೆದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಲೇವಾರಿ (ಡಿಸ್‌ಪೋಸಲ್) ಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ವಿಲೇವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ. ಗುಣಿ ತೆಗೆದು ಸುರಿಯಬಹುದು, ಸಮುದ್ರದಾಳಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸುಡಬಹುದು.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ರಬ್ಬರ್, ಸಿಲಿಕಾನ್, ಗಾಜು, ಲೋಹದ ತಗಡು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೀಸೆ ಮತ್ತು ಸಿಲಿಕಾನ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಲಯಗೊಂಡು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಬೇಕಾದರೆ ೨೦೦-೪೫೦ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕು. ಗಾಜು ಹೀಗಾಗಲು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಿ ತೆಗೆದು ಸುರಿಯಲು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಾಭಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಸಾಗರ ತಳದಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುವ ಪರಿಪಾಠವೂ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಗರ ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು, ಜಲಚರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸೀಗಡಿ, ಮೀನುಗಳ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸುಡುವುದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಸುಡುವಾಗ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಡಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮತ್ತೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅಧಿಕ ಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ಹಾಲು-ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ವಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಭಾಂಗಿಯ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ; ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಊಡಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸಹಜ.

ಮನವಿ

ಓದುಗರೇ.....

ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ನೀವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯ ಹಾಲನ್ನೇ ನೀಡಿ-ಅದೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ.. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಭಾನಾಪುರ ಮಠ್
ಕೋ-ಆರ್ಡಿನೇಟ್
ಕರ್ನಾಟಕ ಸ್ಟೇಟ್ ಬಿಹೆಚ್‌ಎಫ್‌ಐ
ಟಾಸ್ಕ್‌ಫೋರ್ಸ್
ಬಾಪೂಜಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್
ದಾವಣಗೆರೆ- ೫೭೭ ೦೦೪

(ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆ)

ಸಡಾಕೊ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು

'ಸಡಾಕೋ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು' ಒಂದು ನೈಜ ಕಥೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಹಿರೋಷಿಮಾದ ಮೇಲೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಥೆ. ಸಡಾಕೋ ಸಸಾಕಿ ೧೨ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ವಿಕಿರಣದ ಕಾರಣ ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯಕ್ಕೆ (ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ತುತ್ತಾದವಳು. ಇವಳಂತೆ ಅಪರಿಮಿತ ಮಕ್ಕಳು ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅಸು ನೀಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಡಾಕೋ– ಈ ಎಲ್ಲರ ನೋವಿನ ಪ್ರತೀಕ. ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

• •

ಸಸಾಕಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು. ಹಿರಿಯವಳೇ ಸಡಾಕೊ. ಅವಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬಳು ತಂಗಿ.

ಆಗಸ್ಟ್ ೬ನೆಯ ತಾರೀಖು, ಜಪಾನೀಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ದಿನ. ನೋವಿನ ನೆನಪಿನ ದಿನ. ಅಂದು ಅಮೆರಿಕದವರು ಹಿರೋಷಿಮ ನಗರದ ಮೇಲೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರು. ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಸಹಸ್ರಾರು ನರು ಸತ್ತರು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಗಸ್ಟ್ ೬ನೆ ತಾರೀಖನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಮಾರಕ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ಬಾಂಬಿನಿಂದ ಸತ್ತ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಡಾಕೋಳ ಅಜ್ಜಿಯೂ ಸೇರಿದ್ದಳು.

ಅಂದೂ ಸಹ ಆಗಸ್ಟ್ ೬.

ಸಡಾಕೋ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಎದ್ದಳು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದಳು. ವಾತಾವರಣ ಹಿತಕರವಾಗಿತ್ತು. ಕೂಡಲೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಓಡಿದಳು. ತಮ್ಮ-ತಂಗಿಯರನ್ನು ಎಳಿಸಿದಳು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಓಡಿದಳು. ಉಪಾಹಾರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಸಡಾಕೋ ಹುಟ್ಟಾ ಓಟಗಾರ್ತಿ. 'ಅವಳು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಓಡಲು ಕಲಿತಳು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಅವಳ ಅಮ್ಮ.

ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸಸಾಕಿಯ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಲಿ ಎಂದರು. ಹಾಗೆಯೇ ತಮಗ್ಯಾರಿಗೂ 'ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ರೋಗವು'' ಬರದಿರಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಅಂದು ಉದ್ಯಾನವನದೆಡೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೋದರು. ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸತ್ತವರ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಕೋರಲು ಎಲ್ಲರೂ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಡಾಕೊ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಓಡಿದಳು. ಜೊತೆಗೆ ಅವಳ ಜೀವದ ಗೆಳತಿ ಚಿಜೂಕೋ ಸಹ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ಚಿಜುಕೋ ಕಿಂಡರ್ ಗಾರ್ಟನ್‌ನಿಂದಲೇ ಸಡಾಕೋಳ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಓಡುವ ವೇಗವನ್ನು ನೋಡಿ 'ಬಿದ್ದೀಯೆ...ಜೋಕೆ' ಎಂದು ಅವಳಮ್ಮ ಕೂಗಿದುದು ಸಡಾಕೋಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. 'ಅವಳು ಎಲ್ಲಿ ನಡಿತಾಳೆ... ಓಡಬೇಕು, ಹಾರಬೇಕು, ಕುಣಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲ ಕುಪ್ಪಳಿಸ ಬೇಕು'... ಚಿಂತಿಸಬೇಡ ಬಿಡು' ಎಂದರು ಸಸಾಕಿ.

ಶಾಂತಿ ಉದ್ಯಾನವನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರಕ ಭವನವಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಚಿತ್ರಗಳಿದ್ದವು. ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಜನರೆಲ್ಲ ಉದ್ಯಾನವನದ ತುಂಬಾ ನೆರೆದರು.

ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರು. ನಗರದ ಮೇಯರ್ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ನೂರಾರು ಬಿಳಿ ಪಾರಿವಾಳಗಳನ್ನು ಹಾರಿಬಿಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ 'ಕಟನ್ ಕ್ಯಾಂಡಿ'ಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜನರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅನೇಕ ಜನರ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲು ಕುರೂಪವಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ 'ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ಸೂರ್ಯರ ಝಳಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟು ಬೆಂದ ಕಲೆಗಳು'...

ಮರುದಿವಸ ಸಡಾಕೋ ಓಡುತ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು. ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿತ್ತು. ಆನಂದದಿಂದ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತರಗತಿಯ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅವಳೂ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ಸಡಾಕೊಳ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತಿನ ಚಿಂತೆಯೆಂದರೆ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅವಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅವಳ ವೇಗವನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಚಕಿತರಾಗಿದ್ದರು. 'ತನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ತಾನು ವೇಗದ ಓಟಗಾರ್ತಿಯಾಗುವೆ' ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅವಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿತ್ತು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ದಿವಸ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು!

ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ಒಳಗೊಳಗೇ ಹೆದರಿಕೆ! ಆದರೆ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರು. ಸಡಾಕೊ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯೆನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿದಳು.... ಓಡಿದಳು.... ಓಡಿಯೇ ಓಡಿದಳು.

ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿದಿತ್ತು.

'ನಿಮ್ಮ ಟೀಂ ಗೆದ್ದಿತು' ಎಂದು ನೆರೆದವರೆಲ್ಲ ಅವಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, ಅದು ಅವಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣೂ ಮಂಜಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತಲೆಯನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೊಡವಿಕೊಂಡಳು. ಬವಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಆ ಚಳಿಗಾಲವೆಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಳು. ಈಗ, ಶಾಲೆಯ ಜೂನಿಯರ್ ಟೀಂನ ಸದಸ್ಯಳಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವಳ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ...

ಪ್ರತಿ ಸಲ ಓಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಬವಳಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸಡಾಕೋ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬವಳಿ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದವಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಡಾಕೋ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಗೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೊಂದು ದಿವಸ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಪೂರ್ಣ ಬವಳಿ ಬಂದು ಬಿದ್ದುಬಿಟ್ಟಳು ಸಡಾಕೊ. ಕೂಡಲೆ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವಳ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರು, X-Ray ತೆಗೆದರು.

ವೈದ್ಯರು ಸಡಾಕೋಳ ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಮಾತಿನ ನಡುವೆ 'ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ' (ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿತು.

ಅಂದರೆ... ತನಗೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಜಿನ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆ?... ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ಕಂಗಾಲಾದಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವಳ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಯುವುದಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆಲ್ಲಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವಳು ಜೂನಿಯರ್ ಟೀಮಿಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ... ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ಅಳು ಬಂದಿತು. ದಿಂಬಿನೊಳಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಡಾಕೋಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಚಿಜೂಕೊ ಮೊದಲಿಗಳಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಳು. ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆ. ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದ ಕೊಕ್ಕರೆ. ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. 'ಮೈ ಹುಶಾರಿಲ್ಲದವರು ಇಂತಹ ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿದರೆ, ಅವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ದೇವರು ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ, ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮೊದಲ ಕೊಕ್ಕರೆ. ಉಳಿದುದನ್ನು ನೀನು ಮಾಡು ಬೇಗ ಹುಶಾರಾಗುತ್ತೀಯ' ಎಂದು ಬಂಗಾರದ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು ಚಿಜೂಕೊ.

ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚಿಜೂಕೊ ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಳು. ಅವಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಹತ್ತು ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಳು ಸಡಾಕೊ. ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬಂಗಾರದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹತ್ತೂ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದಳು. ಸಡಾಕೊ ಯೋಚಿಸಿದಳು; ಇನ್ನೊಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರೆ, ದೇವರು ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯದಿಂದ ಖಂಡಿತ ತನ್ನನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂದುಕೊಂಡಳು.

ಅಂದು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಸಡಾಕೊಳ



ತಮ್ಮ, ಎಲ್ಲ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳಿಗೆ ದಾರ ಕಟ್ಟಿ, ಸೂರಿನಿಂದ ತೂಗಿಬಿಟ್ಟನು. ಸಡಾಕೊಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದವರೆಲ್ಲ, ತೂಗುತ್ತಿರುವ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆರಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಎಲ್ಲರೂ ಅವಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸಲಿ' ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಡಾಕೊ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು 'ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಡಚುವಾಗ ತನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯಲಿ' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಒಂದು ವಾರ ಹೋಗಿ ಹಲವು ವಾರಗಳೇ ಕಳೆದವು!

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸಡಾಕೊಳಿಗೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ರೋಗದ ಪರಿಚಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮಾರಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಸಂಶಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವರು ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಳು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಒಬ್ಬಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಡಚುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ.

ನೋವು ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬುದು ಅವಳಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನೋವು ಬಂದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮೂಳೆಗಳೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಯಾತನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬವಳಿ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ತೀರಾ ನಿಶಕ್ತಳಾದಳು. ಕಾಗದ ಮಡಚುವುದಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬಂಗಾರ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಿಟಕಿಯ ಹೊರಗೆ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಸಡಾಕೊಳ ನರ್ಸ್, ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಕರೆತಂದಳು. ಎಳೆಯ ಬಿಸಿಲು. ನೋಡಿ ಅದೆಷ್ಟು ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದವೊ!... ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಕೆಂಜಿಯ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಕೆಂಜಿ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ, ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಯಾರೂ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಅವಳ ಮನೆ ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಅವಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಕೆಂಜಿ ಹೇಳಿದ ''ನನ್ನ ನೋಡೋಕೆ ಯಾರೂ ಬರ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಅಂತ ನನಗೇನೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ. ಹೇಗಿದ್ರೂ, ನಾನು ಈವತ್ತಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸತ್ತೇ

ಸಾಯ್ತೀನಿ... ನನಗೆ ಅಟಂಬಾಂಬಿಂದ ಲ್ಯೂಕೀಮಿಯ ಬಂದಿದೆ. ಅಟಂಬಾಂಬಿನ ವಿಷ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಮೈಯ್ಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅವಳಿಂದ ನನಗೆ ಬಂದಿದೆ'' ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಹೇಳಿದ ಕೆಂಜಿ. ಆಗ ಸಡಾಕೋ ''ನೀನು ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಡಚು. ಬಾಂಬಿನ ರೋಗ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ''ಎಂದಳು. ಆಗ ಕೆಂಜಿ ನಗುತ್ತ ''ಆ ದೇವರೇ ಬಂದರೂ ನನ್ನ ಉಳಿಸೋಕೆ ಆಗಲ್ಲ... ನನ್ನ ಕೇಸ್ ಶೀಟ್ ನೋಡಿದ್ದೀನಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ'' ಎಂದನು.

ಆ ಸಂಜೆ ಸಡಾಕೊ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಳು. 'ಅವನಿಗೆ ಅದೃಷ್ಟ ಕೂಡಿ ಬರಲಿ' ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ, ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೆಂಜಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಳು ಸಡಾಕೊ.

೩೯೮... ೩೯೯

ಕೊಕ್ಕರೆಗಳ ಮಡಚುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು.

ಕೆಂಜಿ ಮತ್ತೆ ಬರಲಿಲ್ಲ.

'ಅವನು ಸತ್ತು ಹೋದ' ಎಂದು ನರ್ಸ್ ಹೇಳಿದಳು. ಅಂದು ಸಡಾಕೋ ತುಂಬಾ ಅತ್ತಳು.

ತಕ್ಷಣ ನರ್ಸನ್ನು ಕೇಳಿದಳು 'ನಾಳೆ ನಾನೂ ಸಾಯ್ತೀನಿ ಅಲ್ವ?...' ಆಗ ನರ್ಸ್ ದೃಢವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ''ಇಲ್ಲ ನೀನು ಸಾಯಲ್ಲ. ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಡಚು. ಮುದುಕಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ನೀನು ಇರ್ತೀಯ'' ಎಂದಳು.

ಸಡಾಕೊ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು.

೪೬೩... ೪೬೪...

ಜುಲೈ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಾಕೋಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಮನೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಸಡಾಕೊ 'ಓ ಬಾನ್' ಹಬ್ಬಕ್ಕೆಂದು ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು. ಅದು ಜಪಾನಿನ ದೊಡ್ಡ ಹಬ್ಬ. ಸಾಲು ಸಾಲು ಗೆಳೆಯರು, ಬಂಧುಗಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಸಡಾಕೋಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆದರೆ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಳು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಸಡಾಕೋಳ ತಂಗಿ ಒಂದು ರೇಷ್ಮೆಯ 'ಕಿಮೋನೊ' ತಂದಳು. ಅದನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಸಡಾಕೊಳನ್ನು ಹೊಗಳಿದರು. 'ಆ ಕಿಮೋನೋದಲ್ಲಿ ಅವಳು ರಾಜಕುಮಾರಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದರು. 'ಚಿಜೂಕೊ ಅಂತು ಸ್ಕೂಲಿನ ಸಮವಸ್ತ್ರಕ್ಕಿಂತ, ಕಿಮೋನೊ ಅವಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ' ಎಂದಳು. ಅವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದರು. ಸಡಾಕೊಳ ಮೆಚ್ಚಿನ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರು.

ಆ ರಾತ್ರಿ ಅವಳು ೫೪೪ನೆಯ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಡಚಿದಳು.

ಅದೇ ಅವಳು ಮಾಡಿದ ಕೊನೆಯ ಕೊಕ್ಕರೆಯಾಯಿತು.

ಸಡಾಕೊ ಕೃಶವಾದಳು. ಸಾವಿನ ನೆನಪು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ''ಪಪ್ಪ... ಸಾಯೋದು ಅಂದರೇನು?... ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತಾ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ತರಹ ಇರುತ್ತಾ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ಕಾಲದ ಪರಿವೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

'ಅಮ್ಮ ನೀನು ಅಳಬೇಡ' ಎಂದಳು. ಅಮ್ಮನ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ ಮತ್ತೇನೋ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಸುವಿರಲಿಲ್ಲ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ.

ತನ್ನಮ್ಮನಿಗೆ ತಾನು ಅಷ್ಟು ದುಃಖ ತಂದದ್ದು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರವೆನಿಸಿತು. ಒಂದು ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ 'ಪವಾಡ'ವೊಂದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಕೈಗಳು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ವೈದ್ಯರು ಬಂದು ಸಡಾಕೋಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾಳೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರು.

'ದಿವಿ ಸೂರ್ಯ ಸಹಸ್ರಸ್ಯ.....'

ಇಂದಿಗೆ ೫೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಗಸ್ಟ್ ೬,೧೯೪೫ರಂದು ಅಮೆರಿಕವು ಜಪಾನಿನ ಹಿರೋಷಿಮದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬನ್ನು ಹಾಕಿತು.

ಅಮೆರಿಕ ವಾಯುದಳದ ಬಿ-೨೯ ವಿಮಾನ. ಅದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವನು ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ ಪಾಲ್.ಬಿ.ಟಿಬೆಟ್. ಟೋಕಿಯೋದಿಂದ ೨,೫೦೦ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾರಿಯಾನದ ಟನಿಯನ್ ದ್ವೀಪದಿಂದ ಹೊರಟಿತು ವಿಮಾನ. ಅದರಲ್ಲಿತ್ತು 'ಲಿಟಲ್‌ಬಾಯ್' ಎಂಬ ೪೦೫೬ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬು.

ವಿಮಾನವು ಜಪಾನಿನ ಹಿರೋಷಿಮದ ಮೇಲೆ ಹಾರಿತು. ಇದು ಜಪಾನಿನ ೨ನೇ ಜನರಲ್ ಆರ್ಮಿ ಹೆಡ್‌ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್. ೮ ಗಂಟೆ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿದ್ದವು- ನಗರದ ಮೇಲೆ, ೨,೦೦೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಿಂದ ಲಿಟಲ್‌ಬಾಯ್‌ನನ್ನು ಒಗೆಯಲಾಯಿತು.

ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅಗ್ನಿಗೋಳ!

ದಿವಿ ಸೂರ್ಯ ಸಹಸ್ರಸ್ಯ....

ನಾಯಿಕೊಡೆಯಾಕಾರದ ಮೋಡ..... ೫ ಕಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸದಷ್ಟು! ಹಿರೋಷಿಮ ೪೨ ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶ ನೆಲಸಮವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ೩,೪೩,೦೦೦ ಜನರು ತುತ್ತಾದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ೭೮,೦೦೦ ಜನರು ಹಠಾತ್ತನೆ ಸತ್ತರು, ೪೦,೦೦೦ ಜನರು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಂದ ನರಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ೧೪,೦೦೦ ಜನರ ಪತ್ತೆಯೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

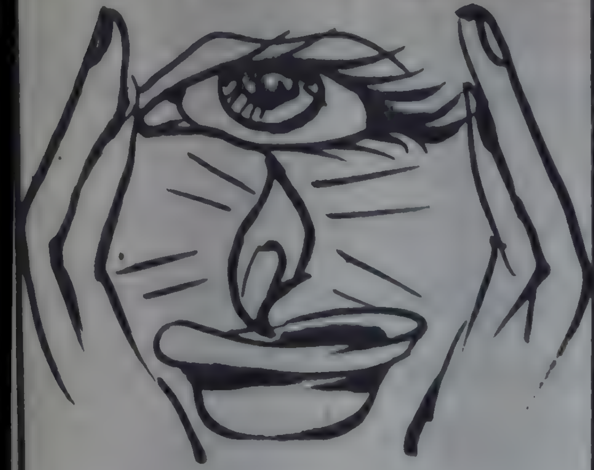
ಆಕಾಶದ ತುಂಬ ಹೊಗೆ......ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ!

ನಂತರ ಮಳೆ !......ಕಪ್ಪು ಮಳೆ. ಈ ಮಳೆಯೇ ಮುಂದೆ ಜಪಾನೀಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಂದಿತು.

ಹಿರೋಷಿಮ, ಇಂದು ಸುಂದರವಾದ ಒಂದು ನಗರ, ಆಧುನಿಕ ನಗರ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಗಗನಚುಂಬಿತ ಕಟ್ಟಡಗಳು. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮಳಿಗೆಗಳು. ಉದ್ಯಾನವನಗಳು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಸ್ನೇಹಪರರು. ನಗರದ ನಡುವೆ ಶಾಂತಿಸ್ಮಾರಕ ಉದ್ಯಾನವನವಿದೆ, ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯವಿದೆ, ಶಾಂತಿಗಂಟೆಯಿದೆ, ಗಡಿಯಾರವಿದೆ, ಸದಾ ಉರಿಯುವ ಜ್ವಾಲೆಯಿದೆ.

ಕಹಿನೆನಪು ನಗರದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರದಿದ್ದರೂ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲರ ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕುತ್ತು



ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಗತ್ಯದ ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೀಜನೆಟ್ಟಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದವರು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗೀಡ್ಡಾಗುವುದು ನಾವೆಲ್ಲ ಅರಿತ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸತ್ವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕವೂ ಸಹ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧಕ ರಾಬರ್ಟ್ ಜೆ. ಗ್ಲಿನ್‌ರ ಉವಾಚ.

ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಸಾಕಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ನೆರೆದಿದ್ದರು. ಸಡಾಕೋ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಂಗಾರದ ಕೊಕ್ಕರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿದಳು, ಸೂರನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿದಳು, ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ ಅಷ್ಟು ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ತೊನೆದಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಅವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಜೀವಬಂದಂತೆ..... ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾರಿಹೋದಂತೆ......

ಸಡಾಕೊ ನಿಟ್ಟುಸಿರುಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಳು. ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಲಿಲ್ಲ.

★ ★ ★

ಸಡಾಕೊ ಸಸಾಕಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೫,೧೯೫೫ ರಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಉಳಿದ ೩೫೬ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಡಚಿದರು. ಒಟ್ಟು ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳಾದವು. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಡಾಕೊಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿದರು. ಸಡಾಕೊಳ ಆಸೆ ಹೀಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತು.

ಸಡಾಕೋ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅವಳ ಪತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅವಳ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಕೊಕೇಶಿ'. ಕೊಕೇಶಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯ ಹೆಸರು. ಅವಳ ತರಗತಿಯ ಹುಡುಗರು ಆ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಅವಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆ ಪುಸ್ತಕ ಜಪಾನಿನಾದ್ಯಂತ ತಲುಪಿತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಡಾಕೊ ಮತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಸಡಾಕೊ ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ, ಅವಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರಕವೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಬಯಸಿದರು. ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸ ಬಯಸಿದರು. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಇಡೀ ಜಪಾನಿನ ಸುತ್ತ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ೧೯೫೮ರಲ್ಲಿ ಹಿರೋಷಿಮದ ಶಾಂತಿ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಸಡಾಕೊಳ ಪ್ರತಿಮೆ ಅನಾವರಣವಾಯಿತು. ಸಡಾಕೊ ಆಕಾಶದೆಡೆಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿರುವಂತೆ...ಅದರಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ ಕೊಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವಂತೆ ಇರುವ ಆ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನೂ ಇಂದಿಗೂ ನೋಡಬಹುದು.

'ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಯ ಕ್ಲಬ್' ಇಂದಿಗೂ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ ೬ರಂದು ಈಗಲೂ ಸಾವಿರಾರು ಕಾಗದದ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಪ್ರತಿಮೆಯ ಕೆಳಗಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲ: ಸಡಾಕೋ ಅಂಡ್ ದಿ ಥೌಸಂಡ್ ಪೇಪರ್ ಕ್ರೈನ್ಸ್ -ಎಲಿನಾರ್ ಸೀರ್
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ನಚಿಕೇತ

ಬಂಜೆತನ ತರುವ ರೋಗಾಣು



ಕ್ಲಾಮಿಡಿಯಾ (Chlamydia) ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವು ಸೊಂಟದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಳ ಉರಿತದ (Pelvie Inflamatory Desease) ಕಾಯಿಲೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವಾಗಲೂ, ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆಯೇ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಲ್ಯಾಬ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆಯಬಹುದು.

ಎನ್ ಆಪಲ್ ಎ ಡೇ......

''ಜನಾ ಹೇಳ್ತಾರೆ 'ಎನ್ ಆಪಲ್ ಎ ಡೇ ಕೀಪ್ಸ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವೇ' ಅಂತ.''

''ಅಲ್ಲಿಗೇ ಏಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಿರಿ? ಮುಂದಿನದ್ದೂ ಏನೂ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ವಾ?

''ಎನ್ ಆನಿಯನ್ ಎ ಡೇ ಕೀಪ್ಸ್ ಎವರೀ ಬಡೀ ಅವೇ' ಅಂತ''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ಬದುಕ ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ

ಓದುಗರೆ !

''ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು......'' ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದುವೇ ''ಬದುಕ ನೀಡುವ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ'' ಇದನ್ನು ವಿನಾಯಕನ ಜನ್ಮ ವೃತ್ತಾಂತದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದಿನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ಸುತ್ತ ಇರುವ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ ಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆ, ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸರ್ಕಾರ ತಂದಿರುವ ಅಧನಿಯಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಅಧಿನಿಯಮದ ಕಾರಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ....... ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ.

''ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು'' ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತೆ, ಈ ನೂತನ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ- ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬದಲಿ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ!
ಗಜಾನನ ಜನ್ಮ ವೃತ್ತಾಂತ

ಪರಶಿವನ ಮನೆ ಕೈಲಾಸ. ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರವಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಮನೆಯನ್ನು ಕಾಯುವವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಗಿರಿಜೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ತನ್ನ ಮೈ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಹುಡುಗನ ರೂಪವೊಂದನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದಳು. ತಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡಬಾರಯೆಂದು ಆ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಆಣತಿಯನ್ನು ಇತ್ತಳು. ಹುಡುಗ ತಾಯಿಯ ಮಾತನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸಿ, ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಕಾಯುತ್ತ ನಿಂತನು. ಪಾರ್ವತಿಯು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದಳು.

ಜೀವಹರಣ : ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಂಕರನು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದನು: ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಚೋಟುದ್ದ ಅಪರಿಚಿತ ಬಾಲಕ. ನೋಡಿದರೂ ಸಹ ಅವನನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದನು. ಹುಡುಗ ಅವನನ್ನು ತಡೆದನು. ತಾಯ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆ ತಾನು ಯಾರನ್ನೂ ಒಳಗೆ ಬಿಡೆನೆಂದನು. ಶಿವನಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿತು. ತನ್ನ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತಾನು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಹುಡುಗನ ಪೊರರನ್ನು ಕಂಡು ಕೆರಳಿ ತ್ರಿಶೂಲದಿಂದ ಆವನ ಶಿರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಒಳ ನಡೆದನು.



ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದಳು ಅಪರ್ಣ. ಬಾಗಿಲ ಬಳಿರುಂಡ ಮುಂಡ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾದಳು. ಮಾತೃಹೃದಯ ತಲ್ಲಣಿಸಿ ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಬಂದಿತು. ರೋಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದ ಗಂಗಾಧರ ವಿಷಯವೇನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಶರ್ವಾಣಿ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತ ತನ್ನ ಕೂಸಿಗಾದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕರುಳು ಬರಿಯುವಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದಳು.

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಈಶ್ವರನ ಕೋಪ ಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದನು. ಯೋಚಿಸದೆ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕುಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೊಂದನು. ತಾನು ಕೊಂದ ಗಿರಿಜಾ ಪುತ್ರನನ್ನು ಮರಳಿ ಬದುಕಿಸುವುದಾಗಿ ಆಶ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು.

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ

ಶಿವನು ತನ್ನ ಗಣಗಳನ್ನು ಕರೆದನು. ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಲಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಯ ಶಿರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ತನ್ನಿರೆಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದನು.

ಗಣಗಳು ಹೊರಟವು.

ಗಜಾಸುರನೆಂಬ ಆನೆರೂಪಿ ರಾಕ್ಷಸನೊಬ್ಬ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಲಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡವು. ಅವನ ತಲೆಯನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಶಿವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದವು.

ಶಿವನು ಗಜಾಸುರನ ರುಂಡವನ್ನು ಪಾರ್ವತಿ ಪುತ್ರನ ಮುಂಡಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದನು. ಪ್ರಾಣದಾನ ಮಾಡಿದನು. ಗೌರಿತನಯನು ಗಜಾನನನಾದನು. ಗಣಗಳ ನಾಯಕವಾಗಿ ಗಣಪತಿ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡನು.

ಅದ್ಭುತ : ಗಜಾನನನ ಜನ್ಮ ವೃತ್ತಾಂತ ಸಮಸ್ತ ಭಾರತೀಯರಿಗೆಲ್ಲ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಕಥೆ. ಬಹುಶಃ ಇಂತಹ ಕಥೆ ವಿಶ್ವಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು.

ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಉರಗಗಳ ಮುಖ

ಹಾಗೂ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಉದಾ: ಕೇವಲ ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನರಸಿಂಹ, ನಂದಿ, ವರಾಹ, ಗರುಡ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಜಿಪ್ಟ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೋಳ, ಗಿಣಿ, ಹದ್ದು, ನೀರು ನಾಯಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಖವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇವತೆಗಳ ಉದಾ: ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳು ಜನ್ಮತಃ ಪ್ರಾಣಿ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಗಜಾನನ ಮಾತ್ರ ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ. ಇವನು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ತನ್ನ ನಿಜ ಮುಖದ ಬದಲು ಆನೆಯ ಮುಖವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿ ಪಡೆದವ......

ಅಂದರೆ........

ಗಜ ಮುಖನ ಕಥೆ, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬದಲಿ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆ!

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ಗಣೇಶನ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

★ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗದಾನಿ (DONOR) ಗಜಾಸುರ

★ ಅಂಗ ಗ್ರಾಹಿ (RECIPIENT) ಪಾರ್ವತಿ ಪುತ್ರ

★ ಕನಿ ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞ ಪರಮೇಶ್ವರ

★ ದಾನಿಯ ಅಂಗವನ್ನು ಗ್ರಾಹಿಯ ಬಳಿಗೆ ತಂದ ''ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳೆಂದರೆ'' ಗಣಗಳು.

ಈ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ, ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಲಾಭಗಳಾದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸೋಣ.

★ ಪಾರ್ವತಿ ತನಯನಿಗೆ ಜೀವ ದಕ್ಕಿತು.

★ ಗಜಾಸುರನಿಗೆ (ತನ್ನ ಶಿರ ನೀಡಿದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ಫಲವಾಗಿ) ಮೋಕ್ಷ ದೊರೆಯಿತು.

★ ಪರಮೇಶ್ವರ ಮಡದಿಯ ಆಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡನು.

★ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಪುತ್ರ ಲಾಭವಾಯಿತು.

★ ಗಣಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಒಡೆಯನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಅವನ ಆಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಬಹುಶಃ ಶಿವನು ಇವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು!

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಂಗಾಂಗ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಎತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗಜಾನನನ ಜನ್ಮ ವೃತ್ತಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಇರಬಹುದೆ?

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ಹಾಲಲ್ಲ!



ನಾವುಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿನಾಂಶವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದವು ಅಂದವಾಗಿ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಲೆಂದು ಈ ಕಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನೇ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಆಕಾರದ ಮುತ್ತುಗಳಂತೆ ಹೊಳೆವ ನುಣುಪಾದ ಬಿಳೀ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು 'ಪರಿಮಳವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಹೂವುಗಳಿದ್ದಂತೆ' ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಲಾರದು.

ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

'ಇದೇನು, ಇವರು ನಿರ್ಗತಿಕರಂತೆ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರಲ್ಲಾ!' ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಡಿಕೊಂಡರೂ, ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ; ನೀವು ಅಂಥ ಕಾಳುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ನೀವು ಆ ಬಿಳೀ ಪದಾರ್ಥತಿನ್ನುವವರಿಗಿಂತ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಲವಲವಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತೀರಿ ! ಪ್ರೆಸ್ಟೀಜು, ಡೀಸೆಂಟು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಿಮಗಾಗಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಬೇಡಿ.

ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಹಾಲುಂಡ ಕಂದ ಕಂಬನಿಗರೆದರೆ.....



ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಿನ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ, ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹವೆಯನ್ನೂ ನುಂಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಉದರದಲ್ಲಿ ಹವೆ ಶೇಖರಣೆ ಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳು, ಬಹುಶಃ ಇದೇ ಕಾರಣ ಕ್ಕಾಗಿ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗೊರಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅದರ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಹವೆಯು ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೇ ಮಗುವಿನ ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅನ್ಯಮನಸ್ಕಳಾಗಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಗು ತಾಯಿಪ್ರೇಮದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗದು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರ್ಗವೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿನಾಸರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಮಮತೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ದೊರಕದು. ಭವಿಷ್ಯದ ರೂವಾರಿಗಳಾದ ಇಂದಿನ ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಮಾನವೀಯತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಯಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ ! ಯಾವ ಕಾನೂನಿನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ!!

ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.....

ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ

ಲೈಪೊ-ಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್

ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಮಠ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಶಬ್ದ, ಹೊಸ ಕೊಡುಗೆ. ಈ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದಗಳಿವೆ. ಒಂದು 'ಲೈಪೊ' ಎರಡನೆಯದು ಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್ ಎಂದು. ಲೈಪೊ ಎಂದರೆ ನೆಣ, ಬೊಟ್ಟು, ಕೊಬ್ಬು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇನ್ನು ಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್ ಎಂದರೆ ಮೂರ್ತಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕಲೆ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು 'ನೆಣದಿಂದ ಮೂರ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕಲೆ' ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಈ ಶಬ್ದದ ಸರಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನೆಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾಟವನ್ನು ತರುವುದು, ಒಂದು ಅಂದವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ದೇಹದ ನಗ್ನಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಒಂದು ಕಲೆಯುಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸತತವಾಗಿ ನಡೆದಿದ್ದವು. ದೇಹದ ಅಂದವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತರು ವರ್ಣಿಸಿದ ನಾಸಿಕ ರಚನೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಅವರ ನಂತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಲೀ, ಸಾಹಸಗಳಾಗಲೀ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದವು, ಹೊಸ ಸಾಹಸಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ' ಉದಯವಾಯಿತು. ಅದು ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ತಜ್ಞರು ಮುಂದುವರೆದರು, ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು, ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು. ಅದೇ ಲೈಪೋಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್. ಇಟಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎ ಫಿಶರ್ ಮತ್ತು ಜೆ ಫಿಸರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಪರಿಣತಿಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಬರುವವರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ನೆಣ. ಸ್ತ್ರೀಯು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಮೈಮಾಟ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಅವಳ ತಾರುಣ್ಯ ದೂರ ಸರಿದಂತೆ ಬೇಡವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆಣವು ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೆಣವು ಹೆಚ್ಚಿ ಪರದೆಯಂತೆ



ಜೋಲಾಡತೊಡಗುವುದು. ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುವುದು. ಕೈ ಹಾಗೂ ರಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಣವು ಶೇಖರಗೊಂಡು ಜೋಲಾಡ ತೊಡಗುವುದು. ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಜೋಡು ಗದ್ದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥ ನೆಣವು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಾಯವಾದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಹದ ನೆಣವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೇಡವಾದ ನೆಣವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಮುಖದ ನೆಣವು ಕರಗಿ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಅಂದಗೇಡಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅಂದಗೆಡಿಸುವ ನೆಣವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೋಲುಬಿದ್ದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೊಲಿದು ಅದು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಫಿಶರ್ ತಂದೆ-ಮಗ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಆಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಕಲೆಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು. ಮೊದಲಿನ ರೂಪವನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿರೂಪ ಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಫಿಶರ್ ತಂದೆ-ಮಗ ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೀಳದೇ ಬೇಡವಾದ ನೆಣವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆಂದು ಅವರು ಒಂದು ಹೊಸ ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಈ ಸಲಕರಣೆ ತ್ರಿಶೂಲದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶೂಲಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಅತಿ ಮೊನಚಾದ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ದೇಹದ ನೆಣ ಹೆಚ್ಚಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಅಸ್ತ್ರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುವಾಗ ಅದರ ಮೊನಚಾದ ಕೊಳವೆಗಳು ನೆಣವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವುವು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊಳವೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮರಳಿ ಹೊರತೆಗೆದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೊಳವೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಣವು ಹುರಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದರೆ ನೂರಾರು ಗ್ರಾಂ ನೆಣವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಪದೇ ಪದೇ ಈ ತಂತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊಯ್ಯದೇ ನೆಣವನ್ನು ತೆಗೆಯತೊಡಗಿದರು. ಬೇಡವಾದ ನೆಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸುಂದರ ವಾದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳೂ ಮೂಡಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಸುತ್ತಲಿನ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತು. ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಸುಂದರಿಯರು ಈ ವೈದ್ಯರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿದರು. ತಂದೆ

ಮಕ್ಕಳು ನಿಪುಣತೆಯಿಂದ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದರು. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ಸುಂದರಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಚಾರಗೊಂಡಿತು. ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ ಹೊಸದು. ಇದರಿಂದ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಲಾಭ ಸಿಗಲಿ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಫಿಶರ್ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂತ್ರವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿದರು. ಹೊಸ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಳಿದ ತಜ್ಞರು ಹಳಿದರು. ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಿದರು. ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಈ ತಂತ್ರ, ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಇಟಲಿಗೆ ಮರಳಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವುದೇ ತಡ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜರುಗಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕಲೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರು ಇವರನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನಿದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ ತೊಡಗಿದರು. ಒಂದು ಸಲ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ಯಾರಿಸ್ ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪಿಯರ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೋರ್ವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರು. ಫಿಶರ್ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪಿಯರ್ ಅವರೂ ಒಂದು ಉದ್ದನೆಯ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸತೊಡಗಿದರು. ನೆಣವು ಅತಿಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಿರಿಂಜಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನೆಣವು ದ್ರವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು. ಈ ತಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ನೆಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೆಣದಷ್ಟು ಹೊರ ತೆಗೆಯತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಮೊದಲಿನ ತಂತ್ರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮೂವರೂ ಕೂಡಿ ಜಾಗತಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ನಿದರ್ಶಿಸಿದರು, ಜಾಗತಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಇವರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪಿದರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ವಿರೋಧಗಳು ಕರಗಿ ತಂತ್ರವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ, ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ಬಳಸುತ್ತ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದಿರುವವರು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಉಪಚಾರ ಬಳಸುತ್ತಿರುವರು.

ಲೈಪೊ-ಸ್ಕಲ್ಪ್ಚರ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದ, ಅಂದಗೆಡಿಸುವ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದು ದೇಹದ ಅಂದವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲು ಮಾಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತ ಬೇಡವಾದ ನೆಣವು ಅತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂದವೇ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಪಾಟಾದರೆ ಆಕೆಯ ಸುಂದರತ್ವ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಡವಾದ ನೆಣವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನೆಣವು ಕರಗುವುದು. ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳೂ ಸಹ ಸೋಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ತಳಕ್ಕೆ ಕೊಳವೆ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ಅಲ್ಲಿಯ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಣವು ದ್ರವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೆಣವು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಆರು ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮುಂದೆ ಬಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಚೆಲುವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದರ ಕಾಟ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮಹಾ ಕೊಡುಗೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲವು ಸಲ ನೆಣವು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಿತಂಬಗಳಲ್ಲಿ, ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೆತು ನಿಂತು ಸುಂದರಿಯರನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆಂದೇ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತಾದರೂ, ಇಂದು ಹಲವಾರು ಪುರುಷರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಪುರುಷರು ಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದುಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥವರೂ ಸಹ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುಂದರ ದೇಹಾಕೃತಿ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಸಾರದ ಲೈಪೋಸ್ಕಲ್ಪರ್‌ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ಬೇರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೂರಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಿತಂಬದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ನೆಣವು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಕೈಗಳು, ಮುಖ ನೆಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಎಲುಬುಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕಪೋಲಗಳು ದುಂಡಾಗಿರದೇ, ಒಳಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನೆಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ನೆಣವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಗಲ್ಲ-ಕೈಗಳಿಗೆ ಪೂರಣಗೊಳಿಸಿ ಅವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವರು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಚಂದ್ರಮುಖಿಗಳಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗತೊಡಗಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರವಿಧಾನ ಒಂದು ಹೊಸ ಮೈಲುಗಲ್ಲು. ಹೊಸ ವಿಧಾನ, ಮಹಾ ಸಾಧನೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ತಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಜನಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದರಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿವಿ ಮಾತು

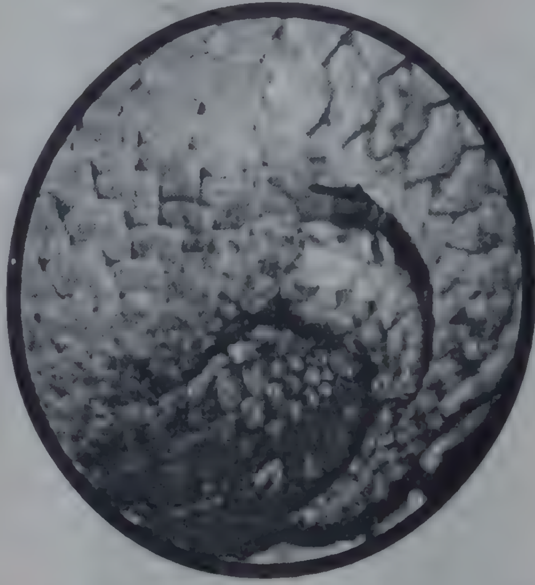
ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

೩೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇಕಡಾ ೧ರಷ್ಟು! ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ೭೦ ವರ್ಷಗಳಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿ ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ....

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ೩,೫೦,೦೦ ಅಪಕ್ವ ಅಂಡಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ!
ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಿಯುವುದು ೩೭೫ ಮಾತ್ರ... ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವುದು ಕೆಲವು! ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವುದು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಎರಡೋ!! ....

ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ



ಚಿಪ್ಪು ಹಂದಿ

♦ ಸಿ.ಡಿ.ಪಾಟೀಲ

ಅಂದು ದಿನಾಂಕ- ೩೦.೮.೯೬ . ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಗಿನ ೬ . ೩೦ ಗಂಟೆಗೆ ಫೋನಿನ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿತು. ಹಲೋ ಎಂದೆ. ನಾನು ಸುಭಾಷ್ ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಡಿವಿಜನ್ ಆಫೀಸಿನ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲವು ಜನ ಒಂದು ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಇರಬಹುದು, ನೀನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡು ಎಂದ. ತಕ್ಷಣ ನಾನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊತೆ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ.

ಇದರ ಹೆಸರೇನು ? ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. 'ಆಲ್ವ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದನ್ಯಾಕೆ-ಕೊಂದಿರಿ ? ಎಂದದ್ದಕ್ಕೆ ನಾಯಿಗಳು ಹಿಡಿದು ಕೊಂದವು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಇದು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಇದರ ಮಾಂಸ ಬಹಳ ರುಚಿ, ಇದರ ಮೇಲಿನ ಹುರಪೆ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ೧೦ ರೂ.ಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಮಾರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ತಕ್ಷಣ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಗಾರ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರವಾದಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರಗ್ರಾಹಕ ಎಸ್.ಜಿ. ಸ್ವಾಮಿಯವರಿಗೆ ಫೋನು ಮಾಡಿ, ಅವರು ಬಂದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಾರದು. ಕೊಂದರೆ ಅರಣ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆ ಜನರನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟೆವು. ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪೆಂಗೋಲಿನ್‌ದ ಎರಡನೆಯ ಕೊಲೆ.

ಚಿಪ್ಪುಹಂದಿಗೆ 'ಇರುವೆ ಭಕ್ಷಕ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಭಾರತೀಯ ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಹಿಂದಿ- ಸೂರಜಮುಟಿ, ಸಲ್‌ಸಾಲಾ, ಸಿಲು

ತೆಲುಗು -ಆಲ್ವ

ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಲಿಯಾಳಂ- ಅಲಂಗು

ಮರಾಠಿ- ಕಸ್ಲೋಲಿ ಮಂಜಾರ್

ಇದೊಂದು ಸಸ್ತನಿ. ಅಂದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ಕೂದಲುಳ್ಳ, ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿ. ಇದು ಫೆಲಿಡೋಟಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ೭ ಪ್ರಭೇದಗಳುಂಟು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

೧) ಭಾರತದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್ (ಮ್ಯಾನಿಸ್ ಕ್ರಾಸ್ಸಿಕಾಡೇಟಾ)

೨) ಚೀನಾದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್, (ಮ್ಯಾನಿಸ್ ಪೆಂಟಾಡೆಕ್ಟಿಲಾ) ಭಾರತದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್‌ದ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ ೧೦೫-೧೨೦ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು, ಬಾಲದ ಉದ್ದ ೪೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು. ಇದರ ಮೈಮೇಲೆ ೧೧-೧೩ ಹುರುಪೆಗಳ ಸಾಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚೀನಾದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್‌ದ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ ೮೧-೯೨ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು, ಬಾಲದ ಉದ್ದ ೩೩-೩೮ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು. ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ತಲೆ, ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ಅಂಟಂಟಾದ ನಾಲಿಗೆ ಇದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಗಳು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪವಾದ ಬಾಲ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಮೈ ತುಂಬ ಹುರುಪೆ (ಕಲ್ಪ) ಗಳಿವೆ. ಒರಟಾದ ಕೂದಲು ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹುರುಪೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹುರುಪೆಗಳ ಮಧ್ಯ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹುರುಪೆಗಳ ಒಳಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯಂಥ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಉಗುಳಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ.

ಇದರ ಮೈಮೇಲಿನ ಹುರುಪೆಗಳು ಬಹಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ. ಅವುಗಳು ನಾಣ್ಯದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ತುದಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಪೆಂಗೋಲಿನ್‌ಗೆ ಅಪಾಯ ಒದಗಿದಾಗ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಬಾಲದಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚಕ್ರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಳ್ಳಿನ ಚಕ್ರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸತ್ತಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹುರುಪೆಗಳು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಹುತ್ತದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಒಡೆದು ಕೀಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅಂಟಂಟಾದ ದಪ್ಪ ನೂಲಿನಂತಹ ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹುತ್ತದ ಬಿಲದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಅಲುಗಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆದ್ದಲು, ಇರುವೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೀಟಗಳು ಅದರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಸೇರಿದ ಕೀಟ



ಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದು ತಡವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜಠರದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಹರಳುಗಳಿದ್ದು, ನುಂಗಿದ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಇರುವೆಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೈಮೇಲಿನ ಹುರುಪೆಗಳನ್ನು ಸೆಟೆಸು ತ್ತದೆ. ಇರುವೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಏರಿ ಹುರುಪೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೋದಾಗ, ಹುರುಪೆ ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹುರುಪೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೆಟೆಸುತ್ತದೆ. ಇರುವೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಭೋಜನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇರುವೆ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ.

ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಕಾಲುಗಳು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದ. ಇದು ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೂ ಹಾಗೂ ಹಿಂಗಾಲುಗಳ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಐದೈದು ಬೆರಳುಗಳಿದ್ದು, ಚೂಪಾದ ಉಗುರುಗಳಿವೆ. ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಬಿಲ ತೋಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಗುರುಗಳು ಸವೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಇದು ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಗೂನಾಗಿ, ಬಾಲ



ವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಹಿಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಲ ಕೊರೆಯುವಾಗ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಅಗೆದು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗಾಲುಗಳಿಂದ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಿಲ ಸುಮಾರು ೨ ಅಡಿ ವ್ಯಾಸದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದರೆ ೫ - ೬ ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ, ಮೆದುವಾಗಿದ್ದರೆ ೨೦ ಅಡಿಗಳವರೆಗೂ ಬಿಲ ತೋಡಬಲ್ಲದು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಲದಲ್ಲಿಯೇ ಚಕ್ರ(ಚೆಂಡಿ) ದಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಲಗುವಾಗ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂಗಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಲದಿಂದ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಿಲದೊಳಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಲದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಮುಂಗಾಲುಗಳ ಉಗುರಿನಿಂದ ಮರವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಹಿಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಳೆದು, ಮರ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಾಲವು ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನು ಕೊಂಬೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಜೋತಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಅಘ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣ, ವಾಸನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಇದರ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಗಳು ಮಂದ.

ಅರಣ್ಯ, ಮೈದಾನ ಹಾಗೂ ಮರಳುಗಾಡಿನಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿಯ ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ದಿವಸ ಇರಬಲ್ಲದು. ನೀರು ದೊರೆತಾಗ ನಾಯಿಯಂತೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧-೨ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನವರಿ-ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಮರಿಯ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ೪೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಬಾಲದ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಭಾರವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಪತ್ತು ಒದಗಿದಾಗ ಮರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಲವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಪತ್ತು ಒದಗಿದಾಗ ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ''ಹಿಸ್ಸ್''ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಹುರುಪೆಗಳು ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು, ಮರಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಹುರುಪೆಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹುರುಪೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಹುರುಪೆಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಪಡೆದಿವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್‌ಗಳ ಕೊಲೆ ನಡೆದಿದೆ. ೩೦-೮-೯೭ರಂದು ಕೊಲೆಯಾದ ಪೆಂಗೋಲಿನ್ ೮೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ೪.೫ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಭಾರವಿತ್ತು. ಭಾರತ, ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಈ ಸಭ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಗಳೇಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?



'ರೋಗ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರದೇ ಮರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯುಂಟು . ಹೌದು, ರೋಗ ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮರಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಎಂಬುದು ಉಂಟು. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜಗದೀಶ ಚಂದ್ರ ಬೋಸರು, ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಜೀವ ಉಂಟು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಈ ರೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಆಳದ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿ ರೂಪವಾದ ಸಸ್ಯವಲಯ ಹವಾಮಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸರ್ವಮಯವಾದ ಈ ರೋಗ ಬಲಾಢ್ಯರು ಬಲಹೀನರು, ಸುಂದರಿಯರು- ಅಸುಂದರಿಯರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು -ಬುದ್ಧಿಹೀನರು ಎಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಎರಗುವುದೇ ರೋಗದ ಮೂಲ ಲಕ್ಷಣ. ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಯೋವೃದ್ಧರನ್ನು ಇದು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಸಾವಿನಷ್ಟೇ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಯಂತೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ-ಪರಿಣಾಮ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಂಖ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಭೀಕರತೆ ತಾರದಿರಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೆಲ ಬಾರಿ ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಹಜ-ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದುಂಟು. ಆಗ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುವಂತಹ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.

> ಎಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಎಂಬುದು ಉಂಟು. ಸರ್ವಮಯವಾದ ಈ ರೋಗ ಅದೆಷ್ಟೇ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಬರುತ್ತದೆ.ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯದಿದ್ದರು ಅವರವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹುಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕೆಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಹಿ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಬೀಜದಿಂದ ಕಹಿ ಹಿರೇಕಾಯಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳು ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳು ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ದೈಹಿಕ ಚರ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರಿಗೆ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು, ಅಸ್ತಮಾ, ಕುಷ್ಠರೋಗದಂತಹ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳಿ, ನಮಗೂ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಹುಚ್ಚು, ಸೋಮಾರಿತನ, ದುರ್ವರ್ತನೆ, ಕುಡಿತದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಂದ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುವದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದುದು. ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಭ್ರಮೆಯಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬರುವುದುಂಟು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವ, ಅಂಗ ಊನ, ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾವೂ

ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ

ಕೆಲ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ತಿಂದು ಬಿಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಸೋಂಕು ಇವರಿಗೆ ತಗಲುವುದುಂಟು. ನಿಯೊಸಿಡ್ ಎಂಬ ಧೋಷ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಡಾ। ಕ್ಲಾರನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಾ। ಮಸ್ಸರೂಮ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಇವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಹ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬಣ್ಣ, ಕೂದಲು ಸೀಳುವುದು, ಅಂಧತ್ವ. ಹಾಗೆ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿದ್ದಾಗ ಬಂದ 'ಅಮ್ಮ' ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಕಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಖ-ಅಸುಖಿಗಳಿಗೂ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವು, ಮಲೇರಿಯಾ ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇನ್ನೂ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಆಗಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ. ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಆಹಾರವೆಂದು, ರುಚಿ ಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮನಬಂದಂತೆ ತಿಂದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕರುಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ತಿನ್ನುವ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿ. ಒಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶ್ರಮವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾಗಬೇಕು, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗೆದು ನುಂಗಬೇಕು. ಆಗ ಕರುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಾನುಸಾರ ಸರಳ ಸೂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಸಿಹಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವವರು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದು, ಎಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಇದರ ದಾಳಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ, ಪ್ರಭಾವ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಅಮ್ಮ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಕುದುರೆಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಾವು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತೀಯಾದ ದುರಾಸೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಮನೋಭಾವನೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭೋಪಾಯ

ವಾರ್ಡ್‌ನ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು; "ನರ್ಸ್! ಈ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪೇಶಂಟ್ ಎಲ್ಲಿ?!" ಎಂದು ಕಿರುಚಿದ - ಆಗ ನರ್ಸ್, "ಡಾಕ್ಟರ್, ಆತನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳಿಗೆ ೧೦೫ ಡಿಗ್ರಿ ಟೆಂಪರೇಚರ್ ಇತ್ತು. ಅವಳ ಪಕ್ಕ ಅವನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದ್ದೀನಿ" ಎಂದು ಅಮಾಯಕಳಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆಗದಿರಲು ಕಾರಣ



"ನಿಮ್ಮ ಬ್ರದರ್ ಪೋಲಿ ಕಿಟ್ಟ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿದ್ದಾನಲ್ಲಾ, ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ?"

"ಹೀ ಈಸ್ ಆಲ್‌ರೈಟ್. ಆದರೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಆತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಬರೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣೆ."

"ಏಕೆ? ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡಿದ್ರಾ? ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದರು?"

"ಡಾಕ್ಟರನ್ನ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ; ಆತನ ಕೇರ್ ತೊಗೋಳ್ತಿರೋ ನರ್ಸನ್ನ ನೋಡಿದ್ದೆ."

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್

ಓದುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖ್ಯಾತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಬಾಲರಾಜ್‌ರವರ ಸಲಹೆಗಳು

ಉಪಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ
ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ಸ್ಥಳ : ೧) ಶರಾವತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ
ವಿಜಯ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.
೨) ಸ್ಪಂದನ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ
ರಾಜಾಜಿ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

೧) ಹೆಸರು : ಅನ್ನಪೂರ್ಣ
ಊರು : ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಮತ್ತು ನವೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಯೇನು ?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೨) ಹೆಸರು: ಜಿ. ಈಶ್ವರಪ್ಪ
ಊರು : ಯಲ್ಲಿಂಪಲ್ಲಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೭ ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಎಳೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಆಡಲು ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತೆ ಹೃದಯ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ನೋವು ಆಗುತ್ತೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ ಅವರು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದೆವು ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ರೋಗ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ, ನನಗೆ ವಾಸಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಫ ಬರುತ್ತೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಗುವುದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಆಗುತ್ತೆ. ಅದು ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ದಯುವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ: ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ನೀವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. (ECG ಅಥವಾ ಎದೆಪಟ್ಟಿ) ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩) ಹೆಸರು : ಅಬ್ದುಲ್ ಹಕೀಂ
ಊರು : ಸುಳ್ಯ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಆಯಾಸ, ನಿತ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ತೊಂದರೆ.

ಉತ್ತರ: ನೀವು ಬಹುಶಃ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ (Anaemia) ಮತ್ತು ಜಂತು ಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ

◊ ಮಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

◊ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

◊ ZENTEL 400mg ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

೪) ಹೆಸರು : ಡಿ.ವಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರ
ಊರು : ದಂಡಿನಶಿವರ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ಸಂಭೋಗಿಸಲೆಂದು ಹೋದಾಗ ಬೇಗನೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

೫) ಹೆಸರು : ಬಸವಲಿಂಗಪ್ಪ ಪಟವಾರಿ
ಊರು : ಹಟ್ಟಿ (ಚಿನ್ನದಗಣಿ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಎದ್ದಾಗ ತುರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಅಗಲ ಗಾದರಿ ಏಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ಜುಮ್ ಜುಮ್ ಎನ್ನುತ್ತವೆ, ಏಕೆ ?

೨) ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ ಮತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತವೆ ಮೈ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ: ೧) ನೀವು ತಿಳಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು URTICARIA ಎಂಬ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಧೂಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತುಪ್ಪಳ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿ, ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರತಕ್ಕದ್ದು.

T. CEITIRIZIN 10mg (ಸೆಟಿರಿಜಿನ್) ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ೧೫ ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೨) ಇದು ಅಲಸ್ಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

೬) ಹೆಸರು : ಟಿ.ಎಂ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ
ಊರು : ಗೋಗುಂಡೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ೨೦ ವರ್ಷದಿಂದ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಎಡಭಾಗ ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಶಮನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. 90ml ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಭಾರಿ ತಲೆನೋವು ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ತಲೆನೋವು.

ಉತ್ತರ : ನೀವು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ (MIGRAIN). ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಚಾಕಲೇಟ್, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.(MIGRANIL)

ಪ್ರೊಪನಲಾರ್ (Proponolol) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೭) ಹೆಸರು : ಮಹಲಿಂಗಪ್ಪ
ಊರು : ದೊಡ್ಡಬಿದರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಲಗಿದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ (ವೀರ್ಯ) ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಸಂಭವವಿದೆಯೇ ?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ Prostate ಗ್ರಂಥಿಯು ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮೂತ್ರರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಸುಮಾರು ೫೦ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪಿಗೂ ಯಾವುದೇ

ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ.

೮) ಹೆಸರು : ಬೇಡ

ಊರು : ಬೇಡ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಎತ್ತರ ೧೫೨ ಸೆ.ಮೀ. ಭಾರ ೫೪ ಕೆ.ಜಿ. ರಕ್ತಗುಂಪು ಎ+. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಸರ್ಜರಿ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದೇ? ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ತಗಲಬಹುದು?

ಉತ್ತರ: ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮುಖಾಂತರ ಗಾತ್ರ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನುರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೯) ಹೆಸರು : ರಾಜು ಬಣಕಾರ್

ಊರು : ಕಟ್ಟೇಕೊಪ್ಪ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ವೃಷಣಗಳು (ಬೀಜಗಳು) ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೆಳಗೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ ಸರ್. ಇದರಿಂದ ಮದುವೆ ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯಾ ?

ಉತ್ತರ : ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ವೃಷಣದ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯ ಚರ್ಮ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಾಮೂಲಿ ಕ್ರಿಯೆ (Physiological) ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

೧೦) ಹೆಸರು : ಶಿವರಾಜ

ಊರು : ನಾಗರಹಾಳ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯ ನೀಡಿ.

ಉತ್ತರ : ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ. ನೀವು ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಿದೆಯಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಆದರೆ (HIV +ve) ನೀವು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸಂಭೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು (ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿರಿ). ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಕೂಡ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

೧೧) ಹೆಸರು : ಬೇಡ

ಊರು : ಗದಗ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೧) ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ (ಗಳಲೆ)ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

೨) ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಹಗಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ) ಸಂಭೋಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?

ಉತ್ತರ : ೧) ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೨) ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಲ್ಲ.

೧೨) ಹೆಸರು : ಟಿ.ಕೆ. ಸತೀಶ್‌ಬಾಬು

ಊರು : ಇರಗಂಪಲ್ಲಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೧) ಸೈನೈಡ್ ನುಂಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಮರಣ ಸಂದಿಸುತ್ತೆ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಏನು ?

೨) ನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ (ಚೆನ್ನಾಗಿರೋದು) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ೧ ಸಾಕೋ ಅಥವಾ ೭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ೧) ಸೈನೈಡ್ ನುಂಗಿದ ತಕ್ಷಣ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ Cytochnome Oxidase ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು Oxidaselynide Complex ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಜೀವಕಣಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

೨) ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೫, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮ : ೦,೩,೭,೧೪ ೩೦ನೇ ದಿನ.

೧೩) ಹೆಸರು : ಉದಯಕುಮಾರ್

ಊರು : ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ೧) ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ: ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಗಳಿಂದ ಸುರುವಾಗಿ, ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಬಲಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೨) ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ: ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉರಿ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ : ೧) ರ್‍ಯಾನಿಟಡಿನ್ (Ranitidine) 150mg ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಒಮೆಪ್ರಜಾಲ್ (OMEPRAZOLE-20 mg) ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ, ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೪) ಹೆಸರು : ರಘುಕುಮಾರ್

ಊರು : ಯಾದಗಿರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಾನು ತುಂಬಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಹಾನಿಯಿದೆಯಾ? ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ೧೬! ಈ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಮಾರಕ ರೋಗವಾದ ಏಡ್ಸ್ ಕೂಡ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.

೧೫) ಹೆಸರು : ರಮೇಶ

ಊರು : ಶಿರಾಳಕೊಪ್ಪ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸೊಂಟ ಬಹಳ ನೋವು, ಕಾಲು ಮಂಡಿನೋವು, ಪಾದ ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು.

ಉತ್ತರ : ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೀರ. Ra factore-ve ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ, ನೀವು ಕೀಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೬) ಹೆಸರು : ಸಂಗಮೇಶ ಭೂಸನೂರಮಠ

ಊರು : ಹಿರೀಸಿಂದೋಗಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಒಂದೇ ಭಾಗದ ವೃಷಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಊತ ಬರುವುದೇಕೆ? ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೇನು ? ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ವೆರಿಕೋಸೀಲ್' ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟೆ?

ಉತ್ತರ : ೧) ಇದು ವೃಷಣದ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಪೆಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

೨) ವೆರಿಕೋಸೀಲ್‌ನಿಂದ ವೃಷಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತರು ಸುಧಾರಾವ್ !

ಇದು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಕಡೆಯ ಲೇಖನ. ಎರಡು ದಿನಗಳಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರಣ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೫ ರೊಳಗೆ ಲೇಖನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮುಗಿದು, ಅಂತಿಮ ರೂಪ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೨೦ರೊಳಗೆ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ೨೧-೨೨ ರಂದು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ವಿತರಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಲ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ಜುಲೈ ೧೯ರಂದು ತುಮಕೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ' ಜಿಲ್ಲಾಘಟಕವು ಡಾ। ಎಂ.ಟಿ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. (ಇವರು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ) ಘಟಕವನ್ನು ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮುಂಚೂಣಿ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಮಾಜೀ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ''ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಪತ್ರಕರ್ತರನ್ನು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಸಂಪಾದಕರೇ ಬಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣಗಳಿಗಾಗಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈವತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು ಎಲ್ಲ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು, 'ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಇರಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಓದಿ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ'' ಎಂದರು. ಸಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಯವರು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ತುಮಕೂರಿನ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಐ.ಎಂ. ವಿಠಲಮೂರ್ತಿಯವರು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ೬ನೆ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ''ವೈದ್ಯರ ಬರಹ ನಿಗೂಢವಾದದ್ದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಜನರ ಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಜನರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಬರಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಕಣಗಳಿರಬೇಕು. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಜೀವಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಲು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು'' ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರವನ್ನು, ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ। ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ (ರಾಜ್ಯ) ಡಾ। ಕೆ.ನಾಗರಾಜರಾವ್ ಅವರು ಡಾ। ಟಿ.ಎಸ್.ಶಶಿಧರ್ ಅವರ 'ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ನಾನು ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿದೆ.

ಇದೇ ದಿನದಂದು, ಉದ್ಘಾಟನೆಯ ನಂತರ 'ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಕಾರಣ- ಪರಿಹಾರ' ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿತ್ತು. ೧೨ ತಜ್ಞರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದರು. ಇಡೀ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರದರ್ಶನ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಲಿದೆ.

ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ :

ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ದೂರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ತಿಂಗಳು ನೀಡಿದೆ. ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬಗೆಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಾನ್ ಕೊಡುಗೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅಂಗವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸುವುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಜೀವದಾಯಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಗರಣ' ನಡೆದದ್ದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ' ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ 'ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಅಧಿನಿಯಮ-೧೯೯೪' ಜಾರಿಗೆ ಬಂದದ್ದೂ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಈ ಅಧಿ ನಿಯಮ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ ನಿಂತಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಅಂಗ ಬದಲಿಜೋಡಣೆಗೆ ಸಿಗದೆ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಮೃತ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಿವಾರಿಸಬಹು ದೇನೋ! ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಕಡಿಮೆ. ಅದ ಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಎರಡು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆವು. ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಜಗನ್ನಾಥಶೆಟ್ಟಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಕಮೀಶನರ್ ರೇವಣ್ಣ ಸಿದ್ಧಯ್ಯ, ವಿಕ್ಟೋರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಧಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ। ತಿರುನಾವಕ್ಕರಸು, ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ। ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಹಾಗೂ ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ। ಎ.ಮೋಹನ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿಜೋಡಣೆಯ ತಜ್ಞ ಡಾ। ಹೆಚ್.ಡಿ. ಬಾಲಾಜಿಯವರ ಜೊತೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ೨೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾರಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಪಡೆಯಲಾಗದೆ, ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಿಗಬಹುದೆಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾರಾವ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾರಾವ್ ಮನಮಿಡಿಯುವಂತೆ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನು



ಕ.ವೈ.ಸಾ.ಪ.ನ ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕ ಉದ್ಘಾಟನೆ
ಡಾ। ಸಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಐ.ಎಂ. ವಿಠಲಮೂರ್ತಿ, ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್,
ಡಾ। ನಾಗರಾಜರಾವ್, ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ। ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಡಾ। ಶಶಿಧರ್

ೀಳಿಕೊಂಡರು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸಾರ ಾದ ನಂತರ ಅವರಿಗೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ೂರೆಯಬಹುದೆಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಆಶಿಸಿದ್ದೆವು. ದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಾರವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆಕೆ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ನೋವಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗಿ ಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಜಾನನ ಜನ್ಮ ವೃತ್ತಾಂತದೊಂದಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳು ೧-೭ರವರೆಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಸಪ್ತಾಹ' ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಲ 'ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ.....' ಎಂಬ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೃತಕ ಹಾಲುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎಂಬಂಶವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತಾಯಹಾಲನ್ನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಗಸ್ಟ್ ೬ ಮತ್ತು ೯, ಇತಿಹಾಸದ ಕರಾಳ ದಿನಗಳು. ಅಮೆರಿಕವು ಈ ದಿನಗಳಂದು ಜಪಾನಿನ ಹಿರೋಷಿಮ ಹಾಗೂ ನಾಗಸಾಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬನ್ನು ಹಾಕಿತು. ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ವಿಕಿರಣಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿತು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ (ಬ್ಲಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಇಂದಿಗೂ ಜಪಾನಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ೧೨ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ ಸಡಾಕೋಳ ದುರಂತ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಥೆ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಓದಿ... ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಲಸಿಕೆ' ಲೇಖನ

ಸಂಪಾದಕರು
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಿಕ

ವಿಷಯ ಜೀವನಾಡಿ (ಜುಲೈ, ಪುಟ-೧೨) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾದ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಲಸಿಕೆ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಆದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು.

ಮಾನ್ಯರೆ,

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಾರಣ ಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ ಎಂದರೆ lepatitis B Virus (H.B.V). ಒಂದು ಸಲ ೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ Interferon ಮತ್ತು Lamividin ಂಬ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದು, Interferon ಂದ ಶೇ. ೩೩ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ದುಬಾರಿ ಾಗಿರುವುದು ನಿಜ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಷಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಸದಸ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡುವಾಗ ಮೇಲಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಓದಿದ ಸದಸ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ನಾನು ಬರೆದ ವಿಷಯ ಸರಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು 'ನಾಡಿಮಿಡಿತ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಶಿವಕುಮಾರ್ ಮುರಗೋಡ
ಹಿಡಕಲ್ಲ ಜಲಾಶಯ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಒಂದು ವೈರಸ್. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಕರಡು ಪ್ರತಿ ತಿದ್ದುವಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ದೋಷಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸಹ, ಹೆ-ಎ ನಂತೆ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ೫%-೧೫% ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ವೈರಸ್ ವಾಹಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದ ಸಕ್ರಿಯ ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ (ಕ್ರಾನಿಕ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ತಲೆದೋರಬಹುದು. 'ಹೆಪಾಟೋಸೆಲ್ಯುಲಾಲ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಮ' ಎಂಬ ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಈ ವೈರಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.

ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಇದ್ದು, ವೈರಸ್‌ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸದು. ಹಾಗೆಯೇ ಲಾಮಿವಿರ್ಡಿನ್ ಸಹ.

೫-ಫ್ಲೂರೋಯುರಾಸಿಲ್, ಮೆಥೋಟ್ರೆಕ್ಸೇಟ್ ಲ್ಯೂಕೋವೋರಿನ್, ಡಾಕ್ಸೊರುಬಿಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಗ್ರಂಥಿನಾಶಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಚಿತವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಈಗ ನಮಗಿರುವ ಒಂದು ದಾರಿ.

-ಸಂ.

‘ಕೋಮಾ’



ಮೂಲ ಪ್ರೇರಣೆ : ಡಾ।ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾವಾನುವಾದ : ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ., ಬಿಜಾಪುರ

೧೪ ಫೆಬ್ರುವರಿ ೧೯೭೭.

ಅವಳು ಮಲಗಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೋಣೆ ನಂ೮.

ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಗ್ರಿನಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಛಾವಣಿಯತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತಿದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅತೀವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಳು. ಆದರೂ ಮನದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯೂ ಬಾರದು ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಉಡುಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಚುಚ್ಚಿದಂತ ಅನುಭವವು ಅಸಹಾಯಕತೆ ತಂದಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು ವರ್ಷದ ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಮಯ ಮನಸ್ಸು ಎಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಚಾದರ ಹೊದಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರವಾದ ಗೌನ್ ಎದೆಯಿಂದ ಮೊಳಕಾಲವರೆಗೂ ಹರಡಿತ್ತು. ಏನೋ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆತಂಕ ಎದುರಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿ ಒಳಗಿಂದೊಳಗೇ ಮನದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಅವಳ ನುಣುಪಾದ ಬೆನ್ನಿನಭಾಗ ತೆರೆದಿತ್ತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಳಗಡೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ ಕೂಡ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೂ ಕಿರುಚಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವೆತು ನೀರಾಯಿತು. ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಶಕ್ತತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಭಯಾನಕ ವಾತಾವರಣದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅವಳ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಮೃತ್ಯುಸಮೀಪಿಸಿದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಅವಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯತೊಡಗಿತ್ತು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದು ೧೪ ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೯೭೭ರ ಬೆಳಗಿನ ಏಳು ಗಂಟೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೋಸ್ಟನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಹವೆಯು ತಂಪಾಗಿತ್ತು. ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಾಹನಗಳ- ಬಹಳಾದರೆ ಗಾಳಿಯ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಗರ ಮೌನವಾಗಿತ್ತೇ ವಿನಃ ಜನರಾಡುವ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬೋಸ್ಟನ್ ಸ್ಮಾರಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ (ವಿಚಾರ) ಕಥೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೂ ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಚೆಲ್ಲಿತ್ತು. ಸರಿಯಾಗಿ ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಜರಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಕೂಡ ಆಗಿತ್ತು. ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಗುಂಗಿನ ಔಷಧ ನೀಡುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಆಗಿತ್ತು. ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೆಂಬುದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವೇ ಶಸ್ತ್ರ ಉಪಕರಣಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ತಮ್ಮ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಕಾರ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದವು.

ಕೋಣೆ ನಂ ೮ರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದೇ ವಾತಾವರಣ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಸುಲಭ ಪ್ರಕರಣಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ತಕರಾರಿನ ಪ್ರಕರಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರಿನಲಿ ಕೂಡ ಒಬ್ಬಳಾಗಿದ್ದಳು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕಾರ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಗ್ರಿನಲಿಗೆ ಕೂಡ ‘ಕ್ಯೂರಟೇಜ್’ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗುವುದಿತ್ತು. ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಅಂದರೆ ‘ಭೂಲ’ ಕೊಡುವ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯ ದಾಯಿರ್ಥ, ಅವಳ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ತರುಣ ಸರ್ಜನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋರಿಯಾ ಹೀಗೆ ತಂಡ ಸಜ್ಜಾಗಿತ್ತು. ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದ ಇನ್ನುಳಿದ ಸೇವಕ ತಂಡವೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಕಳೆದ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳಿಂದ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಅವಳಿಗೆ ನಿಸರ್ಗನಿಯಮದಂತೆ ಋತುಚಕ್ರದ ‘ಮುಟ್ಟು’ ಆರಂಭವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿದರೂ, ಋತುಸ್ರಾವ ಕೆಲದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಶುರವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ತಕರಾರಿನ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ತೋರಿ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನೋವು, ಪೀಡನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದು ಅನಿಸಿದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಅವರ ದಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಳು. ಆಮೇಲೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೂಡ ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವತಿ . ಅಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನದಿಂದ ಬಂದವಳು. ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ‘ಕಿಮ್’ ಅವರು ಆನಂದದಿಂದ ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಬೋಸ್ಟನ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಬರುವವರಿದ್ದರು. ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಈ ಯಾತನೆಯಿಂದ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಅವಳ ಮನಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ತೊಂದರೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯು ಅವಳಿಗೆ ಸುಖಮಯ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಬಂದ ಪ್ರಿಯತಮ ಕಿಮ್ ತಾವೇ ಅಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೆಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವಳು ಕೋಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಮಲಗಿದ್ದಳು. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಗ್ರಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಮರ್ಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆಯು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ಅನುಭವ ದಿನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರತ್ಯೇಕ

ುಭವವಾಗಿತ್ತು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನೋವು ಕೂಡ ರಲಿಲ್ಲ. ವೇದನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಮೊದಮೊದಲು ರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೂ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ದ್ರವವೊಂದು ಾದಲು ಅವಳ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ುಂದೆ ನಿತಂಬಗಳವರೆಗೂ ತಲುಪಿದಾಗ ೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ ುಬುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಚಿಂತೆ ರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಕೋಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಅಂದಳು-

''ಕಿವ್, ನನ್ನದೊಂದು ಕೆಲಸ, ಾಡುವಿಯಾ ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಲುವಾಗಿ ಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸುವಿಯಾ''

''ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಧಾವಿಸಿದ ಕಿಮ್ 'ಏಕೆ ನಾಗಿದೆ'?'' ಎಂದನು.

ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಶಾಂತಸ್ವರದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ನನಗೀಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂಜುವ ಾರಣವಿಲ್ಲ - ಒಮ್ಮೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ?''

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇಳೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲು ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಅವರನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಅವಳು ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟಳು. ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತರಾತುರಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಳು.

ಡಾಕ್ಟರರು ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು.

ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗಳು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರದೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಮಲಗಿದ್ದಳು.

ಅವಳ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಗೌನ್ ತೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಡಾಕ್ಟರರು ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗಿಯ ಕುರಿತು ದಾಯಿಯ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಾಳಿಗೆ ಪರದೆಯು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಇನ್ನುಳಿದ ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ಸಾವು-ಮರಣಗಳ ಅನುಭವ ಎಳೆಯುತ್ತಲಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಡಾಕ್ಟರರು ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಸಲದಂತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ಅವರು ಚುಟುಕಾಗಿಯೇ ವಿವರಿಸಿದರು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ 'ಕ್ಯುರೇಟಿಂಗ್' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಆ ಗರ್ಭದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದರು.

ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿತ್ತು. ಒಂದೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳದೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಸಿದ್ಧವಾದಳು. ತಾಯಿ-ತಂದೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಗುಣಮುಖವಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ತನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು.



ಅವಳ ತಾಯಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಳು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು.

ಅವಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಆಪರೇಶನ್‌ನ ವಿಚಾರದ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಇನ್ನು ಕೇವಲ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಮಾಯವಾಗಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ಪುನಃ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದೆಂಬ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

''ಈಗ ಹೇಗೆನಿಸುವುದು''? ಬಲ ಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ದಾಯಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ''ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಅಲಿಪ್ತಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಉಸುರಿದಳು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮನ ತುಂಬ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಭಾರವಾಗಿತ್ತು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೂ ಅವಳ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಊಟದ ಟೇಬಲ್ ತರಹ ಕಠಿಣವಾಗಿ, ಗಡುಸಾಗಿ ಅದು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೀಡಿದ ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಂಪರು ಕವಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ತಾನು ಏಕಾಕಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತಲಿತ್ತು. ಅಟ್ರೊಪಿನ ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ಒಣದಾಗಿಸಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಜಿಗುಟಾದ ಲೋಳೆಯ ಅನುಭವ ಬಂದಿತ್ತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಬರ್ಟ್ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೀಡುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಅಂದರೆ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾ ಮೂಲಕ ಯಕೃತ್ ಗಾಸಿಗೊಳಪಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಕ್ಷತೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ವೃತ್ತಿಯ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರು ವಿಫಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಸಿಲಿಂಡರ್ ಕೂಡ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ವಾಯುವಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು



ಅವಲೋಕಿಸಿದರು.

ಪ್ರಮುಖ ದಾಯಿಯು ನ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ತೊಡಿಸಿದ ಗೌನ್ ಅನ್ನು (ಅಂಗವಸ್ತ್ರ) ಅವಳ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅಂದಳು; ''ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವೆವು. ಇದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದಾಗ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯ.'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣವಿರದ 'ಜೆಲ್ಲಿ' ಸವರಿದಳು.

ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಏನೋ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿದ್ದಳು. ಅಲ್ಲದೆ ತಾನು ನಗ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಾಚಿದ್ದಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಬರ್ಟ್ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಎಡ ಮುಂಗೈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಬ್ಬರ್ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಬೊಟ್ಟಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತುಡಿತದ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿತು.

''ಗುಡ್‌ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಮಿಸ್ ಗ್ರಿನಲಿ'' ಆ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತ ಡಾ। ಮೇಜರ್ ನುಡಿದರು. ''ನಿಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಯು ಹತ್ತಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದು ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.''

ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿಯ ನರಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಅವಳ ನೋವು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಮುಂಗೈಯಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಶ್ರುಭರಿತವಾಗಿದ್ದವು.

ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.... ''ನಿನಗೆ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿನ್ನ ದೈವ ಇಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್‌ರಂಥ ತಜ್ಞರು ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಡುವಾಗ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.''

ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತ ''ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ'' ಎಂದರು. ಅವರು ದಾಯಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತ. ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಅವರಿಗೆ ''ಏಳೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ?''

''ಸರಿ, ಸಿಸ್ಟರ್ ನೋಡಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ನನ್ನದೇ ಆದ ಉಪಕರಣಗಳೇ ಬೇಕು. ನೋಡು ಹೋದಬಾರಿ ಕಳಪೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದು ನೆನಪಿದೆಯ ?'' ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರ ನಡೆದರು.

ನ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಪಿಪ್, ಪಿಪ್ ಎಂಬ ಮೆಲ್ಲನೆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಚಿಕ್ಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಬಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಆ ಸಾಧನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು.

''ನನಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.'' ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನುಡಿದಳು.

''ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ'' ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಕೃತ್ರಿಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಆಪರೇಶನ್ ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಂ. ೧೮ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಅವರು,

''ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನೀನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಿ, ಈಗ ನಿನಗೆ ಮಂಪರು ಆವರಿಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ.?''

''ಇಲ್ಲ'' ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಗೋಣು ಹಾಕಿದಳು.

''ನನಗೇಕೆ ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.?''

''ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು? ಇದು ಈ ಮೊದಲು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ವಿಷಯಾ'' ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

''ಸರಿ ಇರಲಿ'' ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಮೂರ್ಛೆ ತರಿಸುವ ಯಂತ್ರದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ತಂದು. ''ಈಗ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಐವತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸು' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಹದಿನೈದು ಅಂಕೆಯವರೆಗೆ ಎಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಗೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದೂ ಎಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ತುಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮೆದುಳು ನೀಡಿದ ಔಷಧಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ತೋರಿ

ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಔಷಧದ ಡೋಜ್ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರು. ನಂತರ ೭೭ರ ವರೆಗೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಂಪರು ಬಂದು ಮುಂದೆ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ರೀತಿ ೧೪ ಫೆಬ್ರವರಿ ೧೯೭೬ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೨ ಗಂ. ೨೪ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನ್ಯಾನ್ಸಿಗ್ರೀನಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಳು. ಅದು ಚಿರನಿದ್ರೆಯಾಗಿತ್ತು!

ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್‌ರಿಗೆ ಸಧೃಡ ಮಹಿಳೆಯ ಈ ಪ್ರಕರಣದಿಂದ ಗಂಭೀರ ಘಟನೆಯೊಂದು ಉದ್ಭವವಾಗುವುದೆಂದು ಕನಸು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸುಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಸಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀಡಿದ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಔಷಧವು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇದಿಸಿದ ನಂತರ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಮೈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡವು. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು.

ನಾಲಿಗೆಯು ಹೊರಳಿ ಹಿಂಬದಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿದಿತ್ತು. ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಗೋಚರಿಸಿದವು.

ಪೇಶೆಂಟ್‌ನ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ತ್ವರಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಲು ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ದಾಯಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು. ಈಗ ಪೇಶಂಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಹೊಣೆ ಅವರದಾಗಿತ್ತು. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಲಯ, ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಮುಂತಾದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅವರು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪೇಶಂಟ್‌ನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮಂದಗತಿಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದರಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಉಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒದಗಿತ್ತು. ಎಂಟತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವವಳಿದ್ದಳು. ಆಮೇಲೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಪಡೆದು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸುವವಳಿದ್ದಳು, ಅವಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ೧೦೫/೭೦ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ನಾಡಿಬಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨. ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಸಂತೋಷಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಹಾಜರಾದರು. ಆಪರೇಷನ್ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ನಿತ್ಯದ ಅವರ ವೃತ್ತಿಯೇ ಅದಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದು ಯಾವ ಚಿಂತೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಒಡಲಿನ ಅಂತರ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಯಂತ್ರ ಮೂಲಕ ಹೀರಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿದರು- ಡಾ। ಮೇಜರ್ 'ಕ್ಯುರೆಟೆಜ್'ನ ಎರಡನೆಯ ಉಪಕರಣ ಒಳ ತೂರಿದರು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಹೃದಯ ತಾಳಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡಂತೆ ಯಂತ್ರ ಮೂಲಕ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ೯೦ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅವರು ಅಳೆದರು. ಅದು ೯೦/೬೦ ಇತ್ತು. ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿಬಿದ್ದರು. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್‌ನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇವಳಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುವುದು'' ಎಂದು ನುಡಿದರು.

ನ್ಯಾನ್ಸಿಯು ಕಾಲುಗಳೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಕ್ಯುರಟೇಜ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಮುಖ ಮೇಲೆತ್ತಿ ''ಸಾಧಾರಣ ೫೦೦ ಸಿ. ಸಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ! ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೯೦/೫೮ ಮತ್ತು ನಾಡಿಮಿಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೯೦ -ಕೇವಲ. ಎಂಬ ಆತಂಕದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ನುಡಿದರು.

''ಆದರೆ, ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ?'' ಡಾ। ಮೇಜರ್ ನುಡಿದರು.

''ಗೊಂದಲವೆಲ್ಲಿದೆ?'' ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ನುಡಿದು ''ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು . ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ ಎಂದಿಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದೆ.''

''ಅವಳ ಚರ್ಮವರ್ಣವು ಅದ್ಭುತ ! ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದು. ಮುಖಚರ್ಯೆಯು ಕೆಂಪಾಗಿದೆ'' ಡಾ। ಮೇಜರ್ ವಿನೋದದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಕು ನುಡಿದಾಗ ಇನ್ನುಳಿದವರು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಗಡಿಯಾರದ ಕಡೆ ನೋಡಿದಾಗ ೭-೪೮ ಆಗಿತ್ತು. ''ಓ.ಕೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಾಗಲಿ ಮತ್ತೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳುವೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರು ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬ್ಯಾಗರ್ (ವಾಯುಚೀಲ) ಜೋರಿನಿಂದ ಅದುಮುತ್ತ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ದೂಡಿದರು. ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭವದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಗತಿ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಈಗ ಅನಸ್ತೇಷಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಯಗೊಂಡು ಎಚ್ಚರ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರಿತ್ತು. ಪುನಃ ಅದು ೮೦/೫೮ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು. ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಟಿಪ್, ಟಿಪ್ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಪ್ಪಿತು.

''ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವೆ'' ಎಂದು ಡಾ। ಮೇಜರ್ ಅಂದಾಗ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್‌ಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿತು. ಅವರು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಅನಸ್ತೇಷಿಯದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಹೊರ ಬಂದು ಎಚ್ಚರ ಬರುವುದೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಅವರದಾಗಿತ್ತು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ೯೦/೬೦ಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಶಾದಾಯಕವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಮನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳು ಕಪೋಲಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಯತೊಡಗಿದವು. ಕೈಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು. ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದಿಂದ ಬಂದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ಬಾಟಲಿಯ ಸೋಡಾ ಬಾಯಿ ಮರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ವೇಳೆ ೭.೫೬ ಗಂಟೆಯಾಗಿತ್ತು. ತನ್ನ ಬಲಗೈಯಿಂದ ನ್ಯಾನ್ಸಿಯ ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಗಾಬರಿಗೊಂಡರು. ಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆಗಳು ಯಾವ ರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿದವು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಬೊಂಬೆಗಳು ಅತೀ ಅಗಲಗೊಂಡಿದ್ದವು.

ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್‌ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ತುಂಬಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದರು. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಭೀತಿ ಸಂಚಾರವಾದಂತಾಯಿತು.

ಎಲ್ಲಿಯೋ- ಏನೋ ತಪ್ಪಿದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಎಂಬ ಶಂಕೆ ಬಹುಶಃ ಅವರಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)



ರಾಗ, ರಾಗಿಣಿಗಳ ರಂಗು

- ಆರ್.ಕೆ.ಕುಂದಣಗಾರ್



ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಮೋಡಿ ಏನಿದೆ ? ಸಂಗೀತ ಎನ್ನುವುದಾದರೂ ಏನು ? ಸಂಗೀತವನ್ನು ಮೆಚ್ಚದಿರುವವರೇ ಇಲ್ಲ , ಅದರ ಆನಂದ ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವವರು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವವರು ವಿರಳ.

' **ಯನ್ನಿ** ' ಅವರ ಸಂಗೀತಗೋಷ್ಠಿ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ಈ ನೇರಪ್ರಸಾರವನ್ನು ಸಂಗೀತಪ್ರೇಮಿಗಳು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರ,ಸಾವಿರ ವಾದ್ಯಗಳು, ವೀಣೆ, ಕೊಳಲು, ಮದ್ದಳೆ, ಗಿಟಾರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಝೇಂಕಾರ, ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಕಲಾವಿದರು, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶನ. ಜಗತ್ ವಿಖ್ಯಾತ ಈ ಸಂಗೀತ ಕಲಾವಿದನಿಗೆ ಅಪ್ರತಿಮ ಮರ್ಯಾದೆ.

ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಮೋಡಿ ಏನಿದೆ ? ಸಂಗೀತ ಎನ್ನುವುದಾದರೂ ಏನು ? ಸಂಗೀತವನ್ನು ಮೆಚ್ಚದಿರುವವರೇ ಇಲ್ಲ, ಅದರ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವವರು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವವರು ವಿರಳ.

ಸಂಗೀತ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ, ವೀಣೆ, ಸಿತಾರ್‌ಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಭಾರತೀಯವಾದದ್ದು, ಕೊಳವೆವಾದ್ಯ ಶೆಹನಾಯ್ ಶುದ್ಧ ಭಾರತೀಯ. ಶೆಹನಾಯ್ ವಾದಕ ಉಸ್ತಾದ್ ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾಖಾನ್ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಸಿತಾರ್ ಕೇಳಬೇಕು ? ರವಿಶಂಕರ್ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳದವರು ಯಾರು ? ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿತಾರ್ ಭಕ್ತರು ಇದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತದ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

ಈ ಸಂಗೀತದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮೂಲತಃ ಸಂಗೀತ ಕೂಡ ಒಂದು ಧ್ವನಿ. ಇದೊಂದು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ. ಇದೊಂದು ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ದೃಶ್ಯ ಸಂವೇದನೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರಚೋದನೆ ಬೇಕು (Stimulus) ಹಾಗೆಯೇ ಶಬ್ದ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಂಪನ ಸಂವೇದನೆ ಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಶಬ್ದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಕಂಪಿಸಬೇಕು. 'ಕಂಪನ ' ಎಂದರೆ ಓಲಾಡಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಆಂದೋಳನ (Oscillation) ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಆಂದೋಳನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಆವರ್ತಸಂಖ್ಯೆ (Freguency) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಂಪನದ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಕಂಪನದೂರ (Amplitude) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವಿಷ್ಟು ಧ್ವನಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲತತ್ವಗಳು.

ಚಪ್ಪಾಳೆಯೂ ಒಂದು ಧ್ವನಿ, ಹುಲಿಯ ಗರ್ಜನೆಯೂ ಒಂದು ಧ್ವನಿ, ಕೋಗಿಲೆಯ ಮಧುರನಾದವೂ ಒಂದು ಧ್ವನಿ, ಆದರೆ ಈ ಧ್ವನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಧುರ್ಯದಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ' ಗದ್ದಲ' (Noise). ಎರಡನೆಯದೇ 'ಸಂಗೀತ ಧ್ವನಿ.'

ಒಂದು ಶ್ರುತಿಕವೆ (Tuniy fork) ಅನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗ ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ' ಸ್ವರ' ಎನ್ನುವುದು. ಅದು ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವರ 'ಸಾ ' ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅದರ ಆವರ್ತನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೫೬. ಅಂದರೆ ಅದು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೨೫೬ ಬಾರಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಪನದರ್ಶಿ (Oscillscope) ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಸ್ವರದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ



(ಶ್ರುತಿಕವೆಯ ಧ್ವನಿನಕ್ಷೆ)

ಸಂಗೀತದ ' ಸ್ವರ ' ಎಂದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಆವರ್ತನಸಂಖ್ಯೆ ' ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ, ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಳು ಏಕೆ ಬಂದಿತೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಏಳು ಶುಭ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಂತಹ ನಿಸರ್ಗ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಏಳು ಸ್ವರಗಳು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸ್ವರ 'ರೆ' ನ ಆವರ್ತನ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೮೮ ಅದು ಪ್ರಥಮ ಸ್ವರ 'ಸಾ' ನ ಆವರ್ತನ ಸಂಖ್ಯೆ (೨೫೬)ಕ್ಕಿಂತ ೯/೮ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸ್ವರಗಳ ಆವರ್ತಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಮತ್ತು 'ಸಾ'ವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮೊದಲಿನ 'ಸಾ'ನ ಎರಡರಷ್ಟು ಆವರ್ತನ ಸಂಖ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ನಾವು ಭಾರತೀಯರು ಸ,ರಿ,ಗ,ಮ,ಪ,ಧ,ನಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದರೆ ಆಂಗ್ಲ ಸಂಗೀತಗಾರರು ಇವನ್ನೇ ಡೊ,ರೆ,ಮಿ,ಫಾ,ಸೊ, ಲಾ,ಟಿ ಅಥವಾ C, D, E, F, G, A, B, C ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂಲತಃ ಏಳು ಸ್ವರಗಳು. ಆರಂಭ 'ಸ' ನಿಂದ ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ಶ್ರುತಿ' ಎನ್ನುವುದು 'ಶ್ರುತಿ' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಸ್ವರಗಳಿಲ್ಲ. 'ಶ್ರುತಿ' ಕಳೆದರೆ ಸಂಗೀತವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಶ್ರುತಿಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗ ಎಂದರೇನು?

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹಾಡನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ವರಗಳ ಆಯ್ಕೆಯೇ 'ರಾಗ.'

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾ, ರೆ, ಗ, ಪ, ಧ ಈ ಐದು ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಭೂಪಾಲಿ' ಅಥವಾ 'ಮೋಹನ' ರಾಗ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಕನ್ನಡದ ಹಾಡು " ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಮೈತ್ರಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಂದು,..." ಈ ರಾಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಈ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು 'ಲಯ' ಅಥವಾ ತಾಳ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ರಚನೆ!

ತಾಳ ಎಂದರೆ ಕಾಲ ಗಣನೆ, ಅದನ್ನು ಸಂಗೀತಗಾರರು ಕೈ ತಟ್ಟಿ ಎಣಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಮೂರು ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಆದಿತಾಳ ಅಥವಾ ತೀನ್‌ಲಾಲ್, ಹತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಝುಂಪೆತಾಳ ಅಥವಾ ಝುಪ್‌ಲಾಳ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ರಾಗ, ತಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪುರಾತನ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸುಂದರ ಸಂಗೀತ ರಚನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ " ವಾ,ತಾಪಿ, ಗಣಪತಿಂ ಭಜೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ಕೇಳಿಲ್ಲ? ಇದು ಆಧರಿಸಿದು ಹಂಸಧ್ವನಿ ಎಂಬ ರಾಗವನ್ನು. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸ್ವರಗಳು ಎಂದರೆ ಸಾ, ರೆ, ಗ, ಪ, ನಿ ಈ ರಚನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ ದೀಕ್ಷಿತರು ಇಂದಿಗೂ ಸಂಗೀತಗಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು.

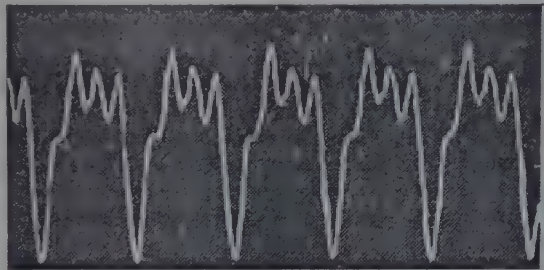
ಸ್ವರವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

ಒಂದು ಕೊಳಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ವೀಣೆಯ ಒಂದೇ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ

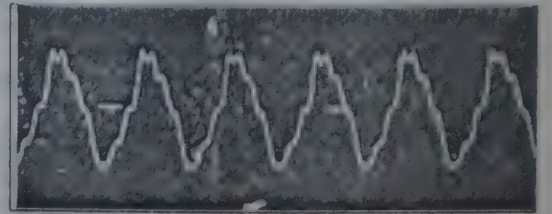
ಏಳು ಸ್ವರಗಳ ಆವರ್ತನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಸ್ವರಗಳು	ಸಾ (C)	ರೆ (D)	ಗ (E)	ಮ (F)	ಪ (G)	ದ (A)	ನಿ (B)	ಸಾ (C)
ಆವರ್ತನ ಸಂಖ್ಯೆ (ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ)	೨೫೬	೨೮೮	೩೨೦	೩೪೧	೩೮೪	೪೨೭	೪೮೦	೫೧೨
ಅನುಪಾತ	೧ :	೯/೮ :	೫/೪ :	೪/೩ :	೩/೨ :	೫/೩ :	೧೫/೮ :	೨

ಇಬ್ಬರು ಗಾಯಕರ ಒಂದೇ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬೇಧವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವರವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ (Timbre) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆವರ್ತನಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಹಾರ್ಮೋನಿಕ್ಸ್' ಅಥವಾ 'ಸಮ್ಮಿಳಿತನ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಮೂಲ 'ಸಾ' ದೊಡನೆ ಅದರ ಗುಣಕಗಳಾದ ಇತರ 'ಸಾ'ಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಈ ಸ್ವರವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂಪನದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಚಿತ್ರ ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರ (೨)ರಲ್ಲಿ 'ಸ್ಯಾಕ್ಸೊಫೋನ್' ವಾದ್ಯದ ನಾದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಚಿತ್ರ(೩)ರಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾರಿಯೊನೆಟ್ ವಾದ್ಯದ ನಾದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

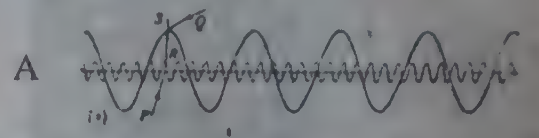


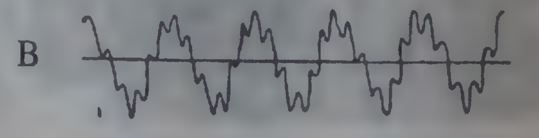
೨) ಸ್ಯಾಕ್ಸೊಫೋನ್ ವಾದ್ಯದ ನಾದ ನಕ್ಷೆ



೩) 'ಶೆಹನಾಯ್' ವಾದ್ಯದ ನಾದ ನಕ್ಷೆ

ಗಣಿತ ನಕ್ಷೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಚಿತ್ರ ೪ ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.





ಚಿತ್ರ ೪

A ನಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಆವರ್ತನ ನಕ್ಷೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ. ಆದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಟ್ಟಿನ ಆವರ್ತನ ನಕ್ಷೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಸಮ್ಮಿಳಿತ ನಾದನಕ್ಷೆ B ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗೀತದ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಈ ಏಳು ಸ್ವರಗಳು ಸೇರಿ ರಾಗ, ರಾಗಿಣಿಗಳಾದವು. ಆಂಗ್ಲರು ಇವಕ್ಕೆ 'ಸ್ಕೇಲ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಕೇಲ್‌ನ ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸಿದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿ' ಮತ್ತು 'ಕರ್ನಾಟಕ' ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಗಳು ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿವೆ.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಸಂಗೀತ ಅಷ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಸ್ವರಗಳು, ಹಲವು ತಾಳಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಒಂದು ಸಂಗೀತರಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. (Composition) ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಸಂಗೀತ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅರಚಾಟ, ಗದ್ದಲ ಎನಿಸಬಹುದು. ಇದೇನು 'ಹುಚ್ಚು' ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದು ಸಂಗೀತ! ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ 'ಝೂ ಝ್' (Zaaz) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಸಂಗೀತಗಾರರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಮೂಲ ಏಳು ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪಾತ್ರ

◆ ಡಾ। ಸಿ. ಅಶ್ವತ್



ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆ, ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಕಾರದ ರೀತಿಯಂತೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ದೊರೆತ ಈ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯೆನ್ನಬಹುದು, ದೇವರೆನ್ನಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿಯೆನ್ನಬಹುದು. ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಕೊಡುಗೆ, ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸೋಣ.

ಕಣ್ಣು : 'ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಾನಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ', ಅಂದರೆ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪೈಕಿ ಕಣ್ಣು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕಣ್ಣಿನ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳು ವರ್ಣಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದಾದರೂ ಪರವಸ್ತು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ, ಕೂಡಲೇ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಒಳಹೊಕ್ಕರೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉರಿಯುಂಟಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ೧ ರಿಂದ ೮ ಪಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಖರತೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಕಿವಿ : ಶಬ್ದವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಂಗ. ಇದರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಟಿಂಪ್ಯಾನಮ್' ಎಂಬ ಪರದೆ ಇದೆ. ಇದು ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪರದೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹಾಗೂ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಅದರ ರಚನೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು, ಧೂಳು..... ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ಅಂಕುಡೊಂಕು ಹಾದಿಯನ್ನೂ ಸಹ ದಾಟಿ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅದರ ಬಳಿಯೇ ಇರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೇಣದಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಈ ಪರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು : ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮುಂಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ರಚನೆ, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ದ್ರವಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿ..... ಮುಂತಾದ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೇಹದೊಳಗಡೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ.

ಬಾಯಿ : ಬಾಯಿ ದೇಹದ ಮಹಾದ್ವಾರ. ದೇಹಕ್ಕೆ ದೇವರು ನೀಡಿರುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳಿದ್ದು, ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಮನುಷ್ಯನ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸುಂದರ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ

ಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲೂ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವಾಗ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯು ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಾಲಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿ -ಗತಿಗಳು ಏಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವರಕವಿ ಸರ್ವಜ್ಞರ ಒಂದು ವಚನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ''ಕಣ್ಣು, ಮನ, ನಾಲಿಗೆಯು ತನ್ನದೆಂದೆನ ಬೇಡ, ಅನ್ಯರಂ ಕೊಂದೆವೆನಬೇಡ, ಇವು ಮೂರು ತನ್ನ ಕೊಲ್ಲುವವು ಸರ್ವಜ್ಞ.'' ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ತರುವ ಕಣ್ಣು, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇವು ಸಾವನ್ನೂ ಸಹ ತರಬಲ್ಲಂತಹ ಪ್ರಬಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು.

ಧ್ವನಿ : ಅನ್ನನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗ ಗಂಟಲು. ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಎರಡು ಪರದೆ ಇವೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೇನಾದರೂ ಹೋದರೆ 'ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಶ್ವಾಸನಾಳದೊಳಗಡೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕೆಮ್ಮುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಎಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರಕ್ಷಣಾ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಾರದು.

ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಪೈಕಿ ಗಿಡ ಮರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಡುಗೆಯಾದ ಚಲನ-ವಲನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಿತು. ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವವಾದ ಮಾತು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ದೈವದತ್ತ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನವ ಮಾನವನಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವನು ಮೃಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೀಳಾಗಿ ದೇವರಿಗೇ ದ್ರೋಹ ಬಗೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಕಫ ಅಥವಾ ಗಗ್ಗಳಿನ ಮೂಲಕ ಆ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ: ಇದು ದೇಹದ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಹಸಿವು, ಭಾರ, ನೋವು.......ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುವೇನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದರೆ, ಅದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆಸೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕರುಳುಗಳು : ಆಹಾರ ಪಚನ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಏರು -ಪೇರುಗಳಾದರೆ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ಆಲಸ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡು-ಗುಡು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು....... ಮುಂತಾದ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೂ ಸಹ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಭೇದಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಅಥವಾ ನಂಜಿನಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ..... ಮುಂತಾದವುಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಇತರೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು : ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮ..... ಮುಂತಾದವುಗಳು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದಂಶಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವ ಹಾಗೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಗುಲ್ಮವು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ : ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜರಡಿಯಂತೆ ಶೋಧಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ : ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಬಂದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದು ತುಂಬಿದ ನಂತರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುವ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ : ಅಂಡಾಣು - ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಫಲವತ್ತಾದಾಗಿನಿಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು, ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಶಿಶುವಾಗುವವರೆಗೂ ಪಾಲಿಸಿ - ಪೋಷಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ್ದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಅಪ್ರತಿಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು : ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯದೊಡನೆ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಜಾಲವೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳು. ಹಿಡಿಯಷ್ಟಗಲದ ಹೃದಯ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಹೃದಯವು, ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ಪೂರ್ತಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ: ಇವು ಹೃದಯದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ವಿಶೇಷ ಅವಯವಗಳು. ದೇಹದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಘನಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಈ

ಕ್ರಿಯೆ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವಿರತವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ : ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣ ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ ಲೆಟ್ ಎಂಬ ಕಣಗಳು ಹೊಳೆಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಆಮ್ಲಜನಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಹಾಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್.... ಮುಂತಾದ ರೋಗಕಾರಕ ಶತ್ರುಗಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಕಣಗಳು ಮಡಿದು, ಅದರ ಸ್ಥಾನ ತುಂಬಲು ಹೊಸ, ಹೊಸ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಹೊರ ಬಂದ ರಕ್ತವು ಆ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಹರಿದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಮುಂದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಯವಾದ ರಕ್ತದ ಸ್ಥಾನ ತುಂಬಲು, ಮುಂದಿನ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಮಾರು ೧/೩ ಭಾಗದಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹ: ಇವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ವಿಶೇಷವಾದ ರಚನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಯಜಮಾನನೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ದೂರಸಂಪರ್ಕ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ರೋಬಾಟ್.....ಮುಂತಾದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲ ಬಳಿ ಏನೋ ಚುಚ್ಚಿತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆ ವಿಷಯವು ನರವ್ಯೂಹದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಇನ್ನೊಂದು ನರವು ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವಂತೆ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗಾಗಿ ನಡೆದೇ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀವರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು : ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವರಸ ಅರ್ಥಾತ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥೈರಾಮಿಡ್, ಪ್ಯಾನಕ್ರಿಯಾಸ್, ಅಡ್ರಿನಲ್, ಸೆಕ್ಸ್ ಆರ್ಗನ್ಸ್..... ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗೋಷ್ಠಿಯಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ, ಉಳಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಚೋದಿತಗೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಇವುಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು : ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕಾರ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಚಲನ-ವಲನಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ 'ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ' ಎಂಬ ಸ್ಪಂಜಿನಂತಹ ವಸ್ತುವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಬಿರುಕು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಹರಕುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅಲುಗಾಡಿಸದಂತೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಯ ಬಿರುಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ : ಚರ್ಮವು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆ -ಅದರಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಾಗುವ ಸಣ್ಣ- ಪುಟ್ಟ ಬಿರುಕುಗಳು ತಂತಾವೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾದಂತೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ, ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಕು.....ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಡೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ತೆಗೆದು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆಳೆದು ಬಿರುಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಲಿಂಫ್ಯಾಟಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಹರಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸೇಬೇಷಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು.... ಮುಂತಾದ ದೇಹದ ಇತರ ವ್ಯವಸ್ಥಾಕ್ರಮಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಾಲನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸಹಕಾರ : ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತು, ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು...... ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಯವಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಆ ಪರಕೀಯ ಶತ್ರುವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಸಮರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಿಲಿಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ್ಯತೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಂತೆಯೇ ಇತರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಗೆ, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮಾನವ ಸಕಲ ಜೀವಾತ್ಮರಿಗೂ ಲೇಸನ್ನೇ ಬಯಸಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಋಣ ತೀರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

(ಬೆಂಗಳೂರು ಆಕಾಶವಾಣಿ ಕೃಪೆಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಲೇಖನ)

ಷಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್

ವಾರ್ಡೊಂದರೊಳಗೆ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ, ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ ಆದ ಕೇಸ್ ಎಂದು ನೋಡಿದರೇ ಗೊತ್ತಾಗುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು,

''ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸಬಳು, 'ಆಗಲೋ ಈಗಲೋ ನೆಗೆದುಬಿದ್ದು ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ ಆಗುತ್ತೆ' ಅಂತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಒಂದು ಕೇಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು, ಆ ಸೀರಿಯಸ್ ಕೇಸ್ ನೀವೇನಾ ?'' ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು.

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರ್ನಿಯಾ, ಇಳಿಯದ ಬೀಜ, ಸೇರುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಬಲಿತರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯತ್ತ ದೂಡುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಜಾರಿಗೆ ಹರ್ನಿಯಾವು ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಬೂರು, ಬಟ್ಟೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರುವುದೇ ಬೂರು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು 'ಇಂಗ್ವೈನಲ್ ಹರ್ನಿಯಾ' ಎಂಬುದರಿಂದಲೇ ಬಹುಪಾಲು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಳು ಜಾರಿದರೆ ತೊಂದರೆ

ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಇಪತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅಂದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೩೦ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೬೦ ರಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಜಾರಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನ ತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಗು



ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಗುಳ್ಳೆಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಆ ಬಳಿಕ ಈ ಗುಳ್ಳೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮದ್ದು

ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕರುಳು ಜಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆ ಮತ್ತು ಮುರುಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಬೂರು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತಿನ ನೆಲೆ. ತುರ್ತಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕದ ಪ್ರಮೇಯ ಬರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾದ ನೋವು, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಅಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಅತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಕರುಳು ಜಾರಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಕುಂದುಗಳು

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ವೈನಲ್ ಕಾಲುವೆ (Inguinal Canal) ಎಂಬ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಖಾಲಿ ಜಾಗವು ಲೋಳೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಬಲಹೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡದಿದ್ದಾಗ ಈ ಬೂರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (Urithra), ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಿಕ್ಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಲೋಳೆಪರದೆ ಸಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗ ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಲಿ ಗಾತ್ರದ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ತೋರದು. ಮಗು ಅಳುವಾಗ, ಮಲಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಕ್ಕುವಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾರದ ವಸ್ತು ಎತ್ತುವಾಗ,

೨. ಕರುಳು ಜಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಲೋಳೆಪರದೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.

ಹೋಮಿಯೋ ಔಷಧಿಗಳದ್ದು ತುಂಬ ನಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮ ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರಂಭದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ತಿಂಗಳು ಸಹ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಹರ್ನಿಯಾಕ್ಕೂ ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮದ್ದುಗಳಾಗಿವೆ.

(೬೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ವಿಷವಾಗುವ ಆಹಾರ

♦ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್



'ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಮಂದಿ ನಗರದ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪೈಕಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಹದಿನೆಂಟು ಜನ ಊರ ದೇವತೆಯ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೀಗಾಗಿದೆ', ಎನ್ನುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿದ ಸುಶ್ಮಿತ ಅವಳಪ್ಪನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ''ಅಪ್ಪಾ, ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ವಿಷ ಹೇಗಪ್ಪಾ ಸೇರುತ್ತೆ ?''

ಸುಶ್ಮಿತಳ ಅಪ್ಪ ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ್ ಹೇಳಿದರು; ''ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಷ ಸೇರಿದರೆ, ಆಹಾರ ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಗುತ್ತೆ. ಈ ವಿಷವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಟಾಕ್ಸಿನ್' ಅನ್ತಾರೆ. ಈ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ವೈರಸ್ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಫಂಗಸ್ಸುಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.''

''ವೈರಸ್ಸು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಫಂಗಸ್ಸುಗಳನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ನೋಡ್ತಾರೆ ಅಲ್ವಾಪ್ಪಾ ?''

''ಹೌದು ಮರಿ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತರೆ, ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಊಟ ಹಿಡಿಸೊಲ್ಲ, ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ, ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತೆ, ಬೇಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗುತ್ತೆ.''

''ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಅಂದ್ರೆ, ಅಡಿಗೆ ಕ್ಲೀನ್ ಆಗಿ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು, ಬಡಿಸುವವರು ಗಲೀಜಾಗಿರಬಹುದು ಅಲ್ವಾಪ್ಪಾ?''

''ಹೌದು ಸುಶ್ಮಿತಾ; ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಬಹುದು, ಒಂದು ಸಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದನ್ನ, ಪುನಃ ಬೇಯಿಸ್ತಾ ಇರಬಹುದು. ಮಾಡಿದ ಊಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡದೇನೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಪರಿಕರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು.''

''ಶಾಖ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೇಗ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ ಅಂತ ನಮ್ಮ ಬಯಾಲಜಿ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಹೇಳಿದ್ರು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ವಿಷವನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತೆ, ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ, ತಲೆನೋವು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರೋದು ಎಲ್ಲಾ ಆರಂಭ ಆಗುತ್ತಂತೆ ?''

''ಹೌದು ಸುಶ್ಮಿತಾ, ನಿಮ್ಮ ಬಯಾಲಜಿ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.''

''ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಪ್ಪಾ, ವಿಷಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರೋ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದರು, ಅದೇನೋ ಸಾಲ್ಮನ್... ಬಾಟಲ್... ಮೈಕೊ.....

''ನೀನು ಹೆಸರುಗಳನ್ನ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ, ಆ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲೊಸಿಸ್, ಬಾಟುಲಿಸಂ, ಮೈಕೊಟಾಕ್ಸಿಕೊಸಿಸ್ ಅಂತ. ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ, ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಬಾಟುಲಿನಂ ಅನ್ನೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೂ, ಮೈಕೊಟಾಕ್ಸಿಕೊಸಿಸ್ ಅನ್ನೋದು ಆಸ್ಪರ್‌ಜಿಲ್ಲಸ್ ಎನ್ನೋ ಬೂಷ್ಟು (ಫಂಗಸ್) ನಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತೆ-''

''ಅಪ್ಪಾ ನಾಯಿಕೊಡೇನೂ ಫಂಗಸ್ಸೇ ಅಲ್ವಾ?''

''ಹೌದು ಯಾಕೆ ?''

''ಮತ್ತೆ ನಾಯಿಕೊಡೇನ ತಿನ್ತಾರಲ್ಲಾ? ಈಗ ಕವರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ತಾರೆ.''

''ತಿನ್ತಾರೆ. ಹಾಗಂತ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳನ್ನ ಹುಡುಕಿ ಆರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ನಾಯಿಕೊಡೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಸತ್ತೇ ಹೋಗ್ತಾರೆ.

''ಅಪ್ಪಾ, ನಮ್ಮ ಹಿಸ್ಟರಿ ಮೇಷ್ಟ್ರು 'ನೀರೋ' ಕಥೆ ಹೇಳಿದ್ರು, ನೀನು ಕೇಳಿದ್ದೀಯಾ ?''

''ಇಲ್ಲಮ್ಮ, ನಾಯಿಕೊಡೆಗೂ ನೀರೋಗೂ ಏನಮ್ಮಾ ಸಂಬಂಧ ?''

'' ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯಪ್ಪಾ, ರೋಮನ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ನೀರೋ, ಅನೇಕ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಷದ ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳ ತಿನಿಸನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ ಸಾಯಿಸಿದನಂತೆ.''

''ಕಥೆ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಯಾನೂ ತಿಳಿಸ್ತಾರಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮೇಷ್ಟ್ರು, ಒಳ್ಳೇ ಮೇಷ್ಟ್ರೇ ಅವ್ರು.... ನೋಡು ಸುಶ್ಮಿತಾ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚದೇ, ಸೀಲ್ ಮಾಡದೇ ಇರೋಂಥಾ ಆಹಾರವನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ರುಚಿಕೂಡಾ ನೋಡಬಾರದು. ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸದೆ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ, ಸೀಲ್ ಮಾಡೋಲ್ಲ, ಗೊತ್ತಾ? ಸೀಲ್ ತೆಗೆದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬಂದರೆ, ಅಂಥಾದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು.''

''ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗೋಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಅಂತಾಯಿತು.''

''ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ ಸುಶ್ಮಿತಾ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆನೋ, ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ತಿನ್ನಬಾರದ ಎಣ್ಣೆನೋ, ಡಿಡಿಟಿನೊ ನಾವು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿದರೂ ಕಷ್ಟ.''

''ಇದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಆಗುತ್ತೆ ?''

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು, ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಮಾರುವವನಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ತರಾತುರಿಯಿರಬಹುದು. ಹೇಗೇ ಆದರೂ ಊಟ ಅಂತೂ ವಿಷ ಆಗುತ್ತೆ. ಹೀಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಆಗೋದು ಮಕ್ಕಳಿಗೇನೇ.''

''ಅಪ್ಪಾ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಗಿದೆ ಅಂತ ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡೀತೀರಿ? ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಗೋದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರ್ತವಲ್ಲಾ?''

''ಇರ್ತವೆ, ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳೋ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ; ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅಸಹ್ಯ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ನೋಡೋಕ್ಕೆ, ನುಂಗೊಕ್ಕೆ, ಮಾತಾಡೊಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಹಾಗೆ ಆಗೋದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಎಲ್ಲಾ ಶುರವಾಗುತ್ತೆ, ಆದರೆ ಜ್ವರ ಇರೋಲ್ಲ''

''ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ್ರೇನೇ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿ, ಏನು ತಿನ್ನೋಕ್ಕೂ ಭಯ ಆಗುತ್ತೆ. ಅಂದಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲ್ ಹತ್ರ ಇದ್ದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಗಾಡಿಗಳನ್ನ, ಪಾನಿಪೂರಿಗಾಡಿಗಳನ್ನ, ಹೋಳು ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣು ಮಾರುವವರನ್ನ ಓಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರು.''

''ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಡ್‌ಮೇಡಂ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲುಗಳವ್ರು ಹೀಗೇ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದವರನ್ನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಗಾಬರಿಯಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಏನೇನೋ ಔಷಧಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋದೂ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಕಷ್ಟ. ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿರೋದು ಎಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತೋ ಅಂತ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದವರು, ಅಂಥಾದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆಲ್ಲಿ, ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತಾರೆ.''

''ಇಂಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?''

ಆದ ಅನುಕೂಲ

''ನನ್ನ ಕಣ್ ಮುಂದೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ 'ಸ್ಪಾಟ್'ಗಳು ಕಾಣ್ತಾ ಇದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನ್ನಡಕ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರೈಬ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.''

''ಈಗ ಹೇಗೆ? ಅದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಯಿತಾ ?''

''ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಈಗ ಆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ 'ಸ್ಪಾಟ್'ಗಳು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸ್ತಿವೆ.''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



''ಗಾಬರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನ ತಂದು ಕೊಡೋಕ್ಕೇ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹವೇ, ಔಷಧಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇನೇ, ಸೋಂಕನ್ನ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.''

''ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಾಲನ್ನ ಕುಡೀದೇ ಇರೋದೇ ಒಳ್ಳೇದು; ನೀರನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡೀಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಶರಬತ್ತು, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಗಂಜಿ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೇದು. ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪಾನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಟು ಹೋದ ನೀರನ್ನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯೋಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.''

''ಸಾಕಪ್ಪಾ ಸಾಕು, ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ರೇನೇ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗುತ್ತೆ ಏನಾದರೂ ಆದಮೇಲೆ ಒದ್ದಾಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಆಗದೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋದೇ ವಾಸಿ.''

''ಖಂಡಿತ ಹೌದು. ಮೊದಲನೇದಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿರೋ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೋಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸೋ ಕಾಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆ, ನೀರು ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದವು ಶುದ್ಧವಾಗಿವೆಯಾಂತ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೋಬೇಕು, ತನ್ನ ಕೈಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯಾ ನೋಡಿಕೋಬೇಕು. ತಿನ್ನೋ ಪದಾರ್ಥ, ಕುಡಿಯೋ ಪದಾರ್ಥ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಜಿರಲೆ, ಕತ್ತಲು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೋಬೇಕು.''

''ಅಪ್ಪಾ ಮನೇಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿಕೋಬೇಕು, ಆದರೆ ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಸ್ಥಳ ಗಳಲ್ಲಿ?''

''ಅಂಥಾ ಕಡೆ ಯಾಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ? ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಹೋಟಲಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು. ಶುಭ್ರತೆಯಿಲ್ಲ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರಿಗೆ ದೂರು ಕೊಡಬಹುದು.''

''ಅಪ್ಪಾ ಈವತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪೇಪರ್ ಸುದ್ದಿ ಓದಿದಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಈಗನ್ನಿಸ್ತಾ ಇದೆ, ಇದುವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಇಂಥಾದ್ದು ಏನೂ ಆಗಿಲ್ವಲ್ಲಾ ಅಂತ.''

''ಅದು ಸರಿ ನಮ್ಮ ಹುಷಾರಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದ್ರೆ, ಮುಂದೆ ಆಗೋಲ್ಲ ಅನ್ನೋಕೆ ಏನು ಖಾತರಿ ? ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಿವಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಎಂಥಾ ಅನಾಹುತ ಆಯಿತು. ಈವತ್ತಿಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.''

''ಅದಕ್ಕೇ, ನೀನು ಈಗ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ಅವರ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ'' ಅಂತ ಸುಶ್ಮಿತ ಮಾತು ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಟೆಲಿಫೋನ್‌ನ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತದೆ.

''ಹಲೋ ಡಾ|| ಶ್ರೀಧರ್ ಹಿಯರ್..... ಬಂದೆ, ಹೊರಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ.''

''ಏನಂತಪ್ಪಾ ? ನಿನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಫುಡ್ ಪಾಯ್ಸನಿಂಗ ಕೇಸ್ ಬಂದಿಲ್ಲತಾನೇ ?'' ಅಂದಳು ಮಗಳು ನಗುತ್ತ.

'ಬೊಜ್ಜು' ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?



ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಕಗಳು-೪

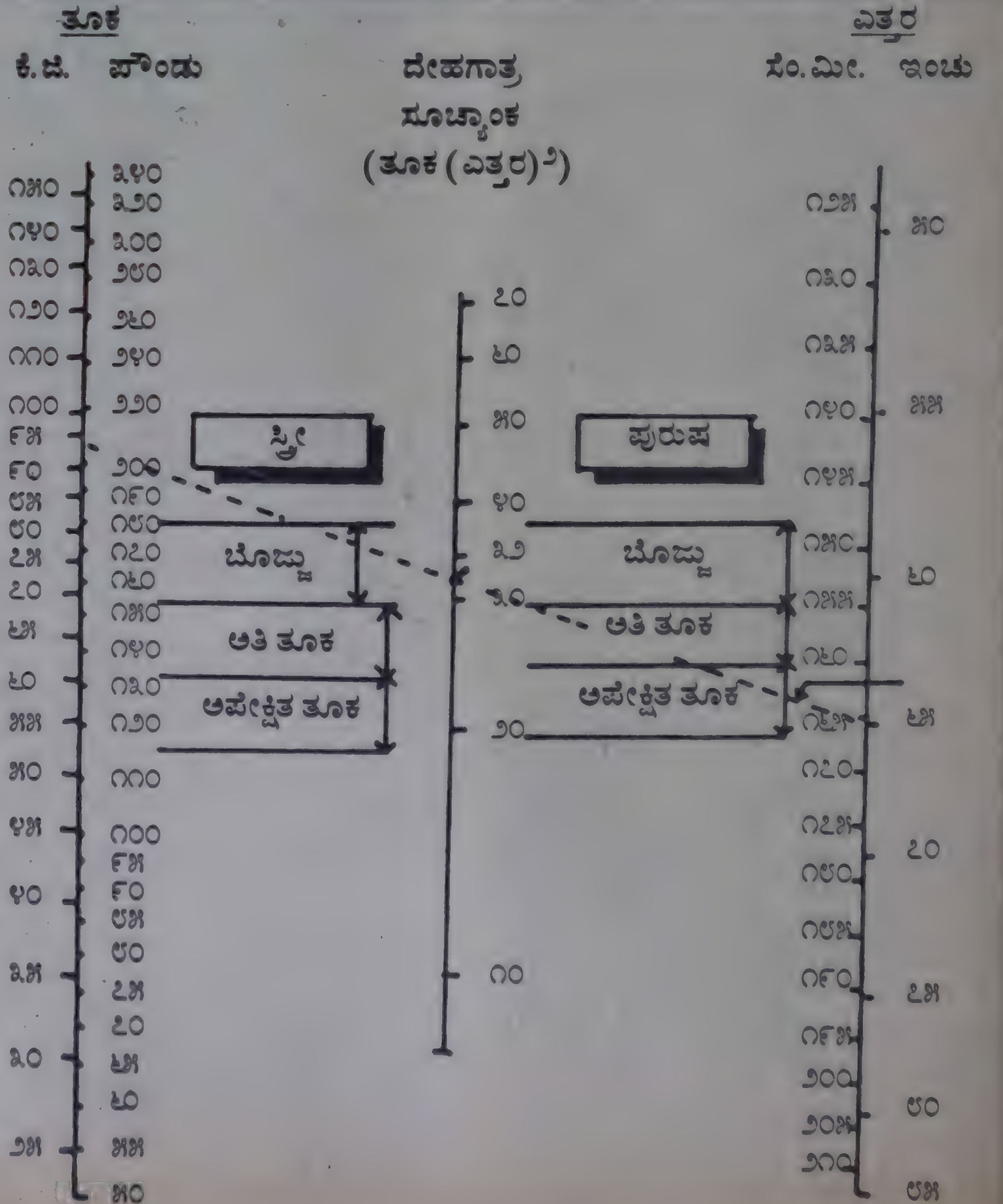
● ಕ್ಷೇತ್ರಪಾಲ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ತೂಕ ಮಿತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದೆಂದು ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದಿರಿ. ಒಬ್ಬನ ತೂಕ, ಈ ಮಿತ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಅದು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅವಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ಈ 'ನಾಮನಕ್ಷೆ' (ನೋಮೋಗ್ರಾಂ) ಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಎಡಗಡೆ ತೂಕದ ಪಟ್ಟಿಯಿದೆ. ಬಲಗಡೆ ಎತ್ತರದ ಪಟ್ಟಿಯಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ೧೬೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ತೂಕ ೯೫ ಕೆ.ಜಿ.ಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೇ ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸ್ಕೇಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ಸರಳರೇಖೆಯನ್ನು ಸ್ಕೇಲಿನ ಅಂಚಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರೇಖೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 'ದೇಹಗಾತ್ರ ಸೂಚ್ಯಕ'ದಲ್ಲಿ ಹಾದೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ೩೧ ರ ಬಳಿ ಹಾದೂ ಹೋಗಿದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಬೊಜ್ಜು' ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ, ಅವನು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟ, ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇವನು ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕರಗಿಸಲೇಬೇಕು.

ಅತಿ ತೂಕದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವವರು ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ದೇಹಗಾತ್ರ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ ಪಟ್ಟಿ (BMI)



ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವದ ಪುದೀನ

● ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ ಎಂ.ಎಸ್.ಸಿ (ಕೃಷಿ)



ಪುದೀನ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಬಹು ವಾರ್ಷಿಕ ಮೂಲಿಕೆ ಗಿಡ. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮರುಗ, ಜಲದೇವ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಗಂಧಿಪತ್ರ ವ್ಯಂಜನ, ವಾಂತಿಹಾರಿ ಎಂದೂ, ಹಿಂದಿ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪುದೀನ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ (Mint) ಮಿಂಟ್ ಎನ್ನುವರು. ಇದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಸ್ಯನಾಮ ಮೆಂಥ ಆರ್ವೆನ್ಸಿಸ್ (Mentha Arvensis). ಮರಳಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ, ನೀರಿನಾಸರೆ ಇರುವ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚು ಸುಗಂಧ ಭರಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪಾನೀಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ, ಚಟ್ನಿ, ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಹುಳಿ, ರಸ, ಗೊಜ್ಜು, ಪಚಡಿ, ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ತರಕಾರಿ. ಕೈ ತೋಟ, ಶಾಲಾ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲೇಬೇಕಾದ ಸೊಪ್ಪು. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದ್ದು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುದೀನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆವಿಯಾಗುವ ತೈಲ ಆದರ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಬೇರು ಅಥವಾ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಎಲೆಗಳಿಂದ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ತೈಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಪೇಯ-ಪಾನೀಯ, ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪರಿಮಳದ ಚಹಾ ತಯಾರಿಸುವರು. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಂತೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ದವಸ - ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೀಟಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪದ್ಧತಿ 'ಪೆನಿಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ' ದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ತಣ್ಣೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಟೀಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಮನೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೂಗುಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ಹೊರಟ ಪರಿಮಳವು ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹ್ಲಾದವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದರ ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಂದರೆ; ಅಮೆರಿಕ, ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಯೂರೋಪಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಗ್ರೀಕರು, ಉಲ್ಲಾಸ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುದೀನ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ, ಸಂಧಿವಾತ, ತಲೆನೋವು, ನರಶೂಲೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮೂರ್ಛೆ, ಬಿಗುವು (TENSION) ಮಲಬದ್ಧತೆ (CONSTIPATION) ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಉದರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತನ್ನು (LIVER) ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಗಂಧ (PASTE) ವನ್ನು ಮುಖ, ಚರ್ಮಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಚಿಬ್ಬು, ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪಗಳಿಗೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೪-೫ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ-ಕೀವು ಸೋರುವುದು (PYORRHOEA) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಹಿಡಿ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ನಾಲಿಗೆಯಾಡಿಸಿ, ಲೇಪನದ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಉಗುಳಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರು ಗಂಟಲಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು (GARGLE). ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ರಸ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೂ ತೊಂದರೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದಂತ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ದಂತಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಗಂಟಲು, ಶುದ್ಧಿಗೆ: ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ರಸವನ್ನು ಸಹಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ : ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಉಪ್ಪು, ಈರುಳ್ಳಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪುದೀನ ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರದೋಷ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು: ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಅರೆದು ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ

ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಅಥವಾ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಮುಟ್ಟಾಗು ವುದಕ್ಕೆ ೪ ದಿನ ಮುಂಚೆ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ (ಕುದಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ್ದು) ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ

ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗಾಗಿ, ಮೊಡವೆ, ಚಿಬ್ಬು, ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಜಿಡ್ಡು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು, ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದಕಲೆ, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡುಂಟಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಪು, ಶಾಂಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಬದಲು ಸೀಗೆ ಪುಡಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸ ಬೇಕು.

★ **ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಉಂಟಾದಾಗ:** ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪುದೀನದಲ್ಲಿರುವ ಅವಿಯಾಗುವ ತೈಲ ಗಂಟಲು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವರವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

★ **ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ:** ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಒಣಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೪ ರಿಂದ ೫ ಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಸಹಾ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ; ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಪುದೀನ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ತಂಪು ಹವೆ ಇರಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು - ಮರಳು ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ : ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಂಡದ ತುಂಡು, ಬೇರು ಚಿಗುರುಗಳ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ವರೆಗೆ ನೆಡಲು ಸಕಾಲ. ೧೫ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಗೊಂದರಂತೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಕಾಂಡದ ತುಂಡು ಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗುನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು. ಮರಗಳ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಪುದೀನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ನಂತರ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚು, ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೆಟ್ಟರೆ ೨-೩ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ ಇಳುವರಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಹುಡುಗಾಟದ ಹುಡುಗಿ

ಮಗು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗಿಯ ನಡುವಿನ ಹಂತವೇ ಹುಡುಗಾಟದ ಹುಡುಗಿ. ಈ ವರ್ಷದ ಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಗಿಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಗ ಬೇಗ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಅಂದರೆ ಮಹಿಳಾ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ೫ ರಿಂದ ೧೪ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೧೦ ರಿಂದ ೧೪ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವದೊಳಿತು.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರಿಂದ, ಗಂಡ ನಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆ ಬಗೆಗೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮದುವೆ, ಮದುವೆ ಬಳಿಕದ ರತಿ ಜೀವನ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಪಾಲನೆ, ರತಿರೋಗದಿಂದ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟವಾಗಿದೆ.



ಅನುಭವದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ.....

ಒಂದು ರುಧಿರೋದ್ಗಾರದ ಪ್ರಸಂಗ

ಪ್ರಸವ ಕಳೆದು ಮಗು ಉಸಿರಾಡಿತೆಂದರೆ, ಗಂಡಾಂತರ ಕಳೆಯಿತೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಪ್ರಸವದ ನಂತರದ ಕ್ಷಣಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಕಳವಳಕಾರಿಯದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ದಯ ಹಾಗೂ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು ಹಠಾತ್ ಸಂಭವಿಸಿ ನವಮಾತೆಯರನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಸವ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳ ಮತ್ತು ಕಳಂಕ ತರುವ ಕ್ಷಮಿಸಲಾಗದಂತಹ ದುರ್ದೈವದ ಗಳಿಗೆಯಾಗಬಲ್ಲದು! ಬಹುಕಾಲ ದುಸ್ವಪ್ನವಾಗಿ ಕಾಡಬಲ್ಲ ಘಟನೆಯಾಗಲೂ ಬಹುದು!

ಪಿ.ಪಿ.ಎಚ್. *(Post Partum Haemorrhage)*

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ- ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಘಟನೆ! ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾರ್ಮೋಡ ಕವಿದು, ಧೂಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿರುಗಾಳಿಯೆದ್ದು, ಗುಡುಗು, ಮಿಂಚು, ಮಳೆ ಆರ್ಭಟಿಸುವಂತೆ, - ಸರಳ ನಿರಾತಂಕ ಹೆರಿಗೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಭಯಂಕರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಗೆ ಮರೆಯಲಾಗದ ಅಭಿಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು! ಎಂತಹ ನುರಿತ, ದಕ್ಷ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಿಗೂ ಈ ಪಿ.ಪಿ.ಎಚ್ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು! ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತಗಳ ತೊಡಕುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ತೀವ್ರರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಪಾಯ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಉಗ್ರ! ಮೃತ್ಯುಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಬಾಣಂತಿಯ ಸಂಕಟ ಪರಿಹರಿಸಲಾ ಗದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಬಹುಕಾಲ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ದಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಕೀರ್ತಿಶಾಲೀ ವೈದ್ಯನ ಯಶಸ್ಸು ಕೂಡ ಮಣ್ಣು ಪಾಲಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಒಂದು ದುರಂತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ!

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅಭಿಶಾಪವಾದ ಈ ಪಿ.ಪಿ.ಎಚ್. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಾಕೆ ನಮ್ಮ ರಾಘಾಮಣಿಯ ಪತ್ನಿ ತಂಗಮ್ಮ. ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಿರುವುದು ತಂಗಮ್ಮನ ಪ್ರಸಂಗ.





• ಡಾ। ಸಿ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಡಿ.ಜಿ.ಓ., ಎಂ.ಡಿ.
೨೨೦, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್
೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇ-ಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು- ೫೬೦ ೦೮೬

ಇದು ನಡೆದದ್ದು ಸುಮಾರು ೧೯೬೪ರಲ್ಲಿ. ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವದು. ಒಂದು ಶುಕ್ರವಾರ, ನಮ್ಮ ಯೂನಿಟ್ಟಿನ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ರೊಡನೆ ವಾರ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಹ್ನದ ರೌಂಡ್ಸ್ ಮುಗಿಸಿ, ಅವರ ಆದೇಶದಂತೆ, ಪೋಸ್ಟ್ ಆಪರೇಟಿವ್ ಪೇಶಂಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಡ್ರಿಪ್ಪು, ರಕ್ತದ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಶನ್, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಕ್ಯಾತೇಟರ್ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಮಾರನೇ ದಿನ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಆವರಣದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಗಡೆ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿರಮಿಸಲು ತೊಡಗಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಬಂದರು. ಅಂದಿನ ರೌಂಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಹಾಗೂ ರೋಗಪ್ರಕಾರಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಲಘುಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಹರಟೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದೆವು....

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡಿನ ಆಯಾ ಒಬ್ಬಳು ಬಂದು ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನೊಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಅದೇತಾನೆ ತಂಗಮ್ಮನೆಂಬ ಮಹಿಳೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ, ಆಕೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿದೆ. ಬೇಗ ಬರಬೇಕು' ಎಂದಿತ್ತು. ನಾನು ಅಂದಿನ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ತುರ್ತುಕರೆಯ ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಕೂಡಲೆ ಲೇಬರ್ ವಾರ್ಡ್‌ಕಡೆ ಧಾವಿಸಿದೆ.

ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾಲಿರಿಸಿದ್ದೇ ತಡ ಅಲ್ಲಿಯ ನರ್ಸ್, ಡಾಕ್ಟರೇ ಬೇಗ ಸ್ಕ್ರಬ್

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿರಿ, ತಡಮಾಡಬೇಡಿರಿ ಎಂದಳು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗದೇ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಾನು ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಮಾಡಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರಸೂತಿ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ದಾದಿ ನನಗೆ ತೊಡಿಸಲು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಗೌನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಗೌನುಧರಿಸಿ, ನಾನು ತಂಗಮ್ಮನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಬಲವಾಗಿ ಒಂದು ದಮ್ ಮುಕ್ಕಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಳದೂಡಿಯೇಬಿಟ್ಟಳು. ಸತ್ತ ಶಿಶುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿಮಾಸುಕೂಡ ಹೊರಬಂದು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಯಿತು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಎಂತಹ ನಿರಾತಂಕ ಹಾಗೂ ಸುಗಮ ಹೆರಿಗೆ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿಯಿತು ! ಎಂದು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಬೇಗ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಎಣಿಸಿದೆ. ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗೆ ಮೆತರ್ಜಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು ನರ್ಸ್‌ಗೆ ಆದೇಶಿಸಿ ಪ್ರಸವದ ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿಯನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ತಂಗಮ್ಮ ೩ ಬಾರಿ ಬಸಿರು, ಎರಡು ಪ್ರಸವ

ಮೊದಲನೆಯದು	**- ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಬಾರ್ಶನ್**
ಎರಡನೆಯದು	**- ದಿನತುಂಬಿದ ಹೆರಿಗೆ ಜೀವಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶಿಶು**

ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಲಿದ್ದ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ''ವೈದ್ಯರೇ ಪೇಶಂಟಿಗೆ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ. ಬೇಗ ಬಂದು ನೋಡಿ'' ಎಂದಳು.

ತಂಗಮ್ಮನ ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಅಧ್ಯಾಯ

ತಂಗಮ್ಮನ ಪ್ರಸವೋತ್ತರದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವಂತಹುದು. ತೀವ್ರರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಾಡಿಕುಸಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಇಳಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಆತಂಕಕಾರಿ ಘಟನೆಗಳು ಸರಣಿಯಂತೆ ಸಂಭವಿಸಿದವು. ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಲೈನ್ ಡ್ರಿಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಮೆತರ್ಜಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಮಸಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಡೆ ಇದ್ದ ರಕ್ತದ ಗಟ್ಟಿಗಳೆಲ್ಲ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಹರಿಯಿತು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿತು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ತಾಯಿಮಾಸು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಿದೆಯೇ? ಸಣ್ಣ ತುಂಡೇನಾದರೂ ಒಳಗಡೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರಬಹುದೇ? ಉಲ್ಬದ ಪೊರೆಯ ಚೂರುಗಳೇನಾದರೂ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪುನಃ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಿಮಾಸನ್ನು ಬಕೆಟ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಸಿ ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೈಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಡೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರ್ ಮಾಡಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕೈದೀಪದಿಂದ ಯೋನಿಯೊಳಗಡೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಗೊರಳಿನಲ್ಲಿ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕೆರೆತ ಏರ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಮೆತರ್ಜಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ, ತಂಗಮ್ಮನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗೆ ತಾಳೆಯಾಗುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರಕ್ತನಿಧಿಯಿಂದ ತರಿಸಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತನಾಳದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ತಂಗಮ್ಮನ ನಾಡಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಎಡಬಿಡದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

ಈಗ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನನಗೂ ಮೇಲೆ ಕರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸೀನಿಯರ್ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರೆಸಿದೆ. ಅವರು ಬಂದು ಆಕೆಯ ವೆಯಿನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ೫ ಸಿ.ಸಿ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಯಾಂಪಲನ್ನು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಚೆಕಪ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದರು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅದುಮಿಹಿಡಿದರು. ಹೀಗೆ ಅದುಮಿದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆದಿತ್ತು. ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ, ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತಹ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವ್ಯರ್ಥಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಯೂನಿಟ್ ಬಾಸ್ ಮತ್ತು ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಬಾಸ್ ಕೂಡ ಬಂದರು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ 'ಬ್ಲಡ್ ರಿಪೋರ್ಟ್' ಬಂದಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಫೈಬ್ರಿನೋ ಜೆನ್' ಪ್ರಮಾಣ ಅತೀ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಿತು. ಸಹಜವಾಗಿ ೪೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ಈಗ ಅದು ೧೦೧ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇದ್ದಿತು. ಇದನ್ನು 'ಹೈಪೋಫೈಬ್ರಿನೊಜೆನೀಮಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತಂಗಮ್ಮ ಈಗ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಭಯಂಕರ ತೊಡಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾದರೆ, ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್. ಎಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಕೃತ್ತು ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸಲು ಇದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕು. ಅಷ್ಟರವರೆಗೆ, ತಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಏನು?

ಹೈಪೋಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನೀಮಿಯಾ

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ಸೇರಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಶಿಶು ಒಂದು ತಿಂಗಳಕಾಲ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಅನಂತರ ಪ್ರಸವಿಸಿದಾಗ ಇಂತಹ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಮಗುವಿನಿಂದ 'ಥ್ರಾಂಬೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತು (ತಾಯಿಮಾಸಿನಿಂದ) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಘಟಕವಾದ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪಿನ ತೆಳುವಾದ ಲೇಪವೊಂದನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ 'ಇಂಟ್ರಾವ್ಯಾಸ್ಕುಲರ್ ಕ್ಲಾಟಿಂಗ್' ಇಡೀ ರಕ್ತ ಜಾಲವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೈಪೊಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನೀಮಿಯಾ.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವು ಅಬಾರ್ಶನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ''ಅಬ್ರಪ್ಶಿಯೋ ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ'' ಎಂಬ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಗರ್ಭಸ್ರಾವದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಡೆಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾನ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ದ್ರಾವಣ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಆಳದವಾದ ಅನುಭವ, ಪ್ರಸಂಗಾವಧಾನ, ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದ ನಿರ್ಧಾರ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೃತಿಗಿಳಿಸುವಿಕೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಇವುಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಅಮೂಲ್ಯ.

ಹಿಮೇಟಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗೆ ಕರೆಹೋಗಿ ಅವರೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾದರು

ಇವರು ರಕ್ತ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರು. ಈಗ ಈ ಮೂವರು ದಿಗ್ಗಜರೂ ಕುಳಿತು, ರೋಗಿಯನ್ನು ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ಏನು ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ತುರ್ತುಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಉಸಿರಾಟ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಟ್ಯೂಬಿನಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಮೂವರೂ ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಘಟಾನುಘಟಿಗಳು. ತಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಿದುಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು.

೧) ತಂಗಮ್ಮನನ್ನು 'ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್' ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ಕಂಟಿನಿಯಸ್ ಆಗಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೨) ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ೪ ಪಟ್ಟು ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಡ್ರಿಪ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಶೀಶೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ೧.೧ ಗ್ರಾಂ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ೪ ಪಟ್ಟು ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ೪.೪ ಗ್ರಾಂ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಎರಡು ಶೀಶೆಯನ್ನು ಇಂಟಾವೀನಸ್ ಆಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೊಡಬೇಕು.

೩) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶೈತ್ಯಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ ರಕ್ತಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಹಚ್ಚ ಹೊಸರಕ್ತ-ಆಗಲೇ ದಾನಿಗಳನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿ, ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಸ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

೪) ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ೪ರಿಂದ ೬ಗ್ರಾಂ ಡೋಸೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಆಗಿ ಕೊಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆಕೆಯನ್ನು ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ದಾಟಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಗ ಯಕೃತ್ತು ಕಾರ್ಯಾರಂಭಮಾಡಿ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ದಡ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಸವಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರನಡೆದರು........

ಈಗ ನನಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಾರ ಇಳಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ತಂಗಮ್ಮನನ್ನು 'ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್‌ಕೇರ್' ಯೂನಿಟ್ಟಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದೆವು.

ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಯಾಡಿಸದೆ ರಾತ್ರಿಯೂಟವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಾನು ತಂಗಮ್ಮನ ಜೊತೆಗಿದ್ದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟುಗಂಟೆಗೆ ಹಗಲು ಡ್ಯೂಟಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ನನ್ನ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದೆ. ಆಕೆಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆಕೆ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತ್ತು.

ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಹೋದೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ರಾತ್ರಿಯ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡೊಡನೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ are you still alive?(ನೀವಿನ್ನೂ ಬದುಕಿದ್ದೀರಾ?) ಎಂದು ಛೇಡಿಸಿದರು. ನಾನು not only alive, Alive is well also.(ಬದುಕಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಕಲ್ಲು ಗುಂಡಿನಂತೆ ಇದ್ದೇನೆ) ಎಂದು ಬೀಗಿದೆ.

೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಂಗಮ್ಮನ ಯಕೃತ್ತು ತನ್ನ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ತಯಾರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿದ್ದಿತು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಡ್ರಿಪ್ಪು ತೆಗೆದು ದ್ರವಾಹಾರ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ತಂಗಮ್ಮನಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಶೀಶೆ ರಕ್ತ, ಮೂರು ಶೀಶೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ, ಮೂರು ಶೀಶೆ ಗ್ಲೂಕೋಸು ಸೆಲೈನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ೧೦ನೇ ದಿನ ಆಕೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆಗ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ಮಟ್ಟ ೩.೮ ಗ್ರಾಂ; ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ೯.೪ ಗ್ರಾಂ ಇತ್ತು.

ಅಂದು ಡ್ಯೂಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಾವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಿನ ಇತರ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಏರ್ಪಡು ಮಾಡಿ ಲವಲವಿಕೆಯ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ರಸಕವಳ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆ ವಾರ ನಾವು ವಿಜಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸಿದೆವು. ಇದೊಂದು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವ!

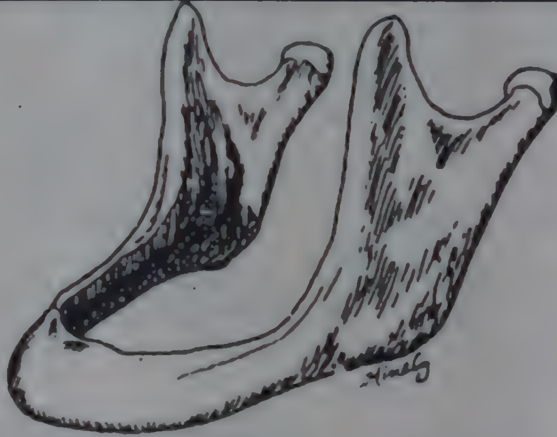
ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು

◆ ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತು ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣವೂ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳ ಕೂಲಂಕುಶ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟು ವಿವರಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೇ ದುರ್ಬಲತೆಯೊಡನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತದ್ದರಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿನ ಹಲ್ಲು ಉದುರುವಿಕೆ. ಏನೇನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ತಡೆಯಲಾಗದ , ಸಾವಿನಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ.



ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಾಗ ಕೆಳದವಡೆಯ ರೂಪ



ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಿದ ನಂತರ ಕರಗಿ, ಕಿರಿದಾಗುವ ಕೆಳದವಡೆಯ ಮೂಳೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ, ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಾಲ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದು, ಬೇಡವಾದ ಮತ್ತು ಹಾಳಾದ ಹಲ್ಲನ್ನು ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೀಳಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದಾದರೂ, ಬೇಕಾದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನಂತೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾರಣ ನೀಡಬಲ್ಲದಾದರೂ ಆದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ತನ್ನನ್ನೇ ಮೀರಿ ನಿಂತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಹಸ್ಯವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧ ದಂತ ವೈದ್ಯರೂ ಒಮ್ಮೆಯಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ನಗಲೇಬೇಕಾದೀತು. ''ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ''ವೆಂದರೂ, ತಮ್ಮ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮರೆತಾಗಲಾದರೂ!

ಹಲ್ಲುದುರುವಿಕೆಗೆ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

೧) ಸಹಜವಾಗಿ ಉದುರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು

೨) ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಿ ಉದುರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ದಂತವೈದ್ಯರೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದಕ್ಕೆ ದಂತವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ನೀಡಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

೧) ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು

೨) ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು (ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು)

೩) ಉಬ್ಬಿದ ನೇರ ಹಲ್ಲುಗಳು

೪) ತೀರಾ ಒತ್ತಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು

೫) ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಗಾಯಗಳು

೬) ಹಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

೭) ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ

೮) ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕೂಡುವಿಕೆಗಾಗಿ

೯) ದೋಷಯುಕ್ತ ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದಿಂದಾಗಿ

೧೦) ಅಂಕುಡೊಂಕು ಹಲ್ಲಿನ ಜೋಡಣೆಯ ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲಾಗದ್ದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಏಕಮುಖವಾದ ಕ್ರಿಯೆ -'ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು'.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಉದುರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹೊಂದುವುದು ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ, ಇದು ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಉದುರಿದಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ಅರೆಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಯುಕ್ತ ಒತ್ತಡಗಳ ಮರುಹಂಚುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು ತನ್ನ ಮಾಮೂಲಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೊಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಇದರಿಂದ, ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಹಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಇತರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣಾ ಚಾತುರ್ಯವೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳ ಸಮತೂಕದ ಕೆಲಸ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

೧) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳದವಡೆಯ ಹಲ್ಲೊಂದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲು ಖಾಲಿಯಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯತೊಡಗಿ, ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳಾಂತರ ದಿಂದಾಗಿ ದವಡೆಯ ಸಹಜ ಚಲನ-ವಲನಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಿಯುವಾಗ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೀವನಾವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

೨) ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವ ನಂತರದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆ ಕೂಡ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಉದುರಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಲೆಂಬಂತೆ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಲಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗು ತ್ತದೆ. ದೋಷಯುಕ್ತ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ, ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಲ್ಲಿನ ಅಗಿಯುವ ಭಾಗ ಮತ್ತೊಂದರೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿ ಹುಳುಕುಹಲ್ಲಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಇದು ಮುಂದಿನ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು

ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩) ಇಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆ ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ.

ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಲವಾದ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ, ಮುಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಕಳಚಿಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗೆ ಅಗಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಬೆಂಬಲ, ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಬೇಗನೆ ತಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಬೀಳಬಹುದು.

ಕಳಚಿಬೀಳುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಮೇಲಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬಹುತೇಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

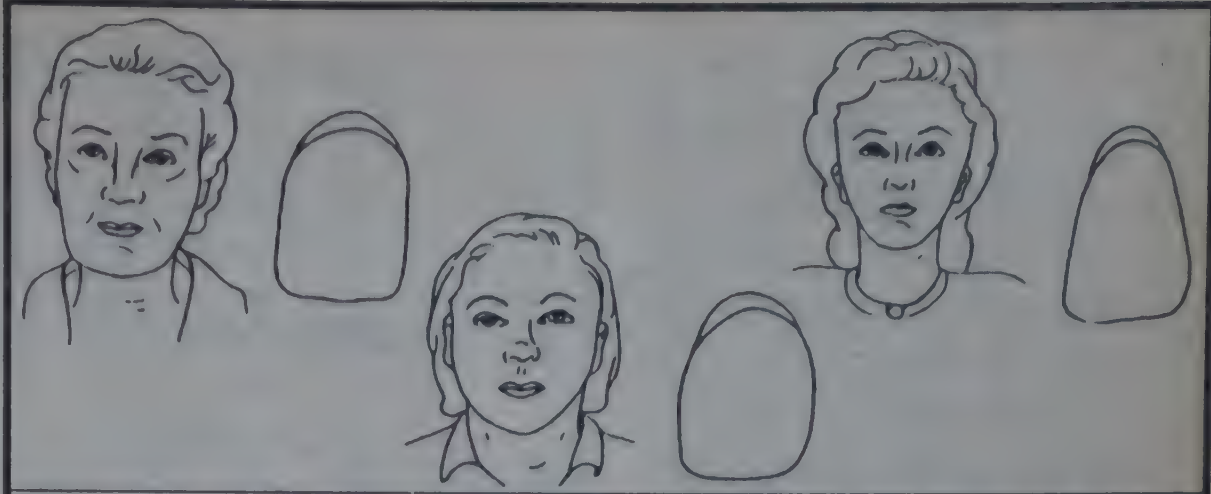
ಹಲ್ಲು ಉದುರುವುದು ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. 'ಹಾಯ್-ಬಾಯ್' ಎಂದು ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸೂ ಹಲ್ಕಿರಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವವರೂ ಒಂದು ದಿನ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಇದರ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ.

ಇಷ್ಟಾಗಿ, ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೊಚ್ಚುಬಾಯಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ನರಳುವ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಕೃತಕದಂತಪಂಕ್ತಿಯ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವ ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ವರಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಹಲ್ಲುದುರುವಿಕೆ ಸಾವಿನಂತೆ ತಡೆಯಲಾರದ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಜೀವದಾನ ಲಭ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ, ದಂತವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿ.

ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳು

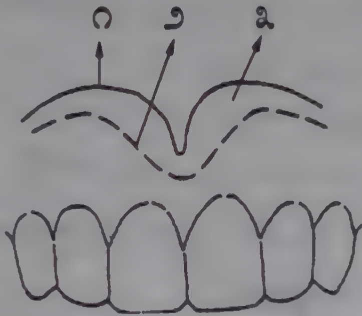
ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸೀಳಿ, ಅರೆದು, ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನುಂಗಲು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ, ನಾಲಿಗೆಯ, ಕೆನ್ನೆಯ, ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನಂಗಳದ, ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಿದಾಗ, ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಸಹಾಯಕ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಕೃತಕ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ, ಸಹಜ ಹಲ್ಲುಗಳದೇ ಆಕಾರ, ರೂಪು, ಬಣ್ಣ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಇರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಡುಭಾಷೆಯಂತೆ 'ಹಲ್ಲುಸೆಟ್ಟು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.



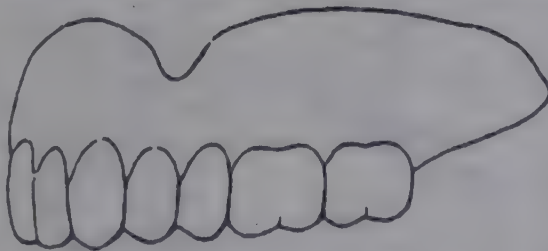
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದಂತೆ, ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಆಕಾರದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪೂರ್ತಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತವರಿಗೂ 'ಅರೆದಂತ ಪಂಕ್ತಿ'ಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಕೃತಕದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಆಭರಣ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಕದಂತೆ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಮೇಲಿನ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯ ಮುನ್ನೋಟ
೧) ಮೇಲ್ಲುಟಿಯ ಒಳಮಡಿಕೆ.
೨) ದಂತಪಂಕ್ತಿಯ ಅಂಚು
೩) ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಒತ್ತಿ ಕೂಡಲು ಮಿಕ್ಕ ಸ್ಥಳ



ಮೇಲಿನ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ನೋಟ

ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾಣುವಂತೆ ತಯಾರುಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅದು ಸಮಾಧಾನಕರವೆಂದು ಕಂಡ ನಂತರವೇ ಕೊನೆಯಹಂತದ ತಯಾರಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ದಂತವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಮುಖದ ಅಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯತನಕ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹೊಂದುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಹಜ ಹಲ್ಲಿನಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಹಜ ಹಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಕರು ಇವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಿ, ಆ ಗಾಯಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ವಸಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಒಂದೆರಡು ಹಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳಾಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ವಸಡುಗಳ ಸಿಂಬೆ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಹೊಸದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಛಲ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಒಂದುತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಪಳಗಿಸಬೇಕು, ಆ ನಂತರ ಅವು ಅದನ್ನು ಧರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಧೀನ

ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟರೆ, ಅವು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಂಡು ಅಳತೆ ಸರಿಯಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು, ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ದಂತಕುಂಚ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ದ್ರಾವಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಈ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಇವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಾಧಾರಣ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣ, ಹೊರಮೈ ರಚನೆ, ಪಾರದರ್ಶಕತ್ವ, ಆಕಾರ, ರೂಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಹಜ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಅವು ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಅತಿ ಉತ್ತಮ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಸೆಟ್ಟು ಧರಿಸುವವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆದರೆ, ಇವನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

೧) ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಇವನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು.

೨) ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು.

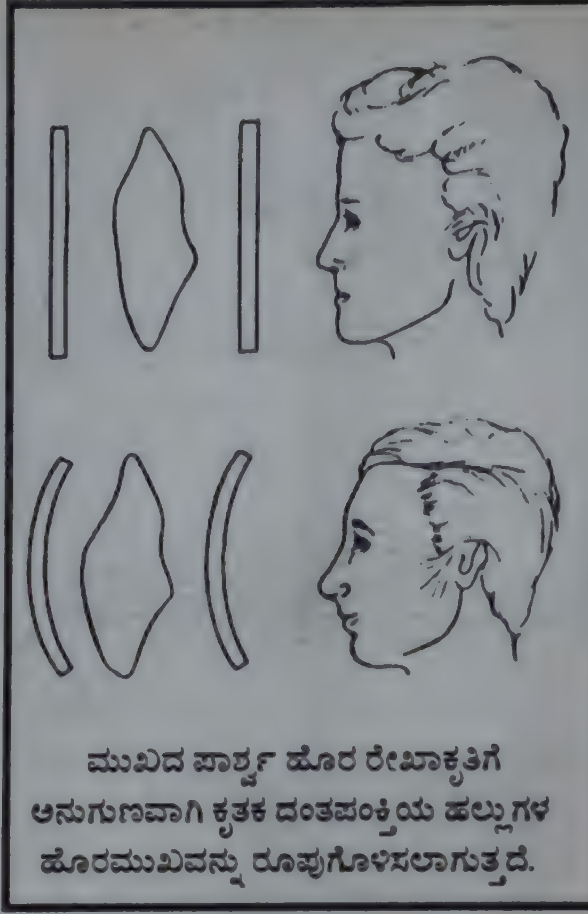
೩) ಪ್ರತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಧರಿಸಬೇಕು.

೪) ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟುವಂತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗಿಯಲು ಅಥವಾ ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತವು ಅಥವಾ ಅಂಟಿನುಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ವಸಡಿನ ಆಧಾರ ತಪ್ಪಿ, ಅವು ಹೊರಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

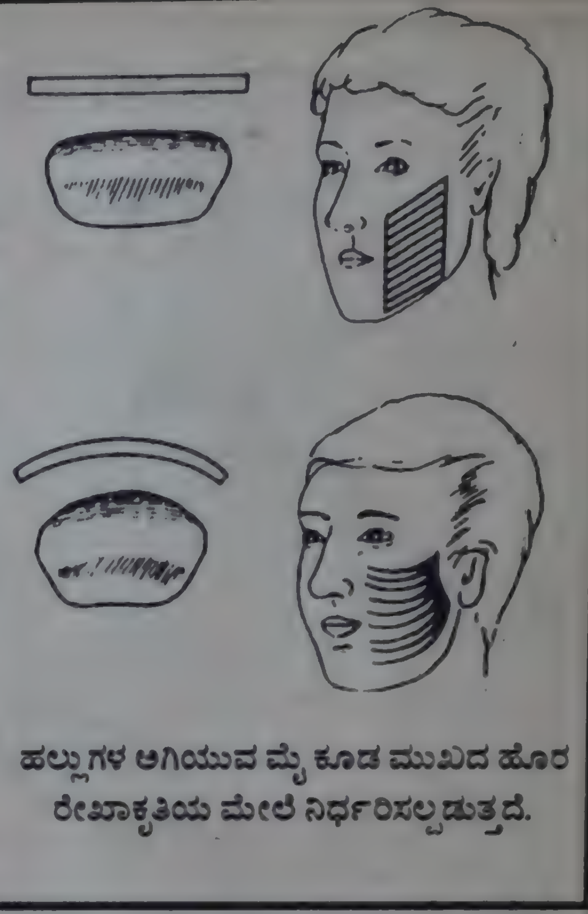
೫) ಇವನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಎಸೆದರೆ ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು.

೬) ಬೆಂಕಿಯಿಂದಲೂ ದೂರವಿಡಬೇಕು.

೭) ಯಾವುದಾದರೂ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಈ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೇ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿವೆ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಹೊರ ರೇಖಾಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರಮುಖವನ್ನು ರೂಪುಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಗಿಯುವ ಮೈ ಕೂಡ ಮುಖದ ಹೊರ ರೇಖಾಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಈ ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಸಹಜ ಅಂಗ ವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

''ಛೇ, ದಿನಾ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?'' ಎಂದು ಗೊಣಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ದವಡೆಗಳ ಮೂಳೆಯ ಆಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಲಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ). ಈ ಕಾರಣ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ತೆಗೆದು- ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ 'ಪೂರ್ಣದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳು' ಮತ್ತು 'ಅರೆದಂತ ಪಂಕ್ತಿ'ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಬಾಯಿಯ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಉಳಿದಿರುವ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೇ ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಅಂದವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ



ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವ ಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದು ಒಬ್ಬಳೇ ಒಬ್ಬಳು ಹೆಂಗಸು. ಆಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಿದ್ದಾಳೆ ನೋಡಿ.

ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ನರ್ಸ್ : ಅವಳನ್ನ ಯಾಕೆ ನೀವು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಡಾಕ್ಟರ್?

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಹೇಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲೀ ಸಿಸ್ಟರ್ ? ಆಕೆ ನನ್ನ ಬೆಸ್ಟ್ ಪೇಶಂಟ್. ಕೈ ತುಂಬಾ ದುಡ್ಡು ಕೊಡ್ತಾಳೆ.

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ 'ದಾಳಿಂಬೆ'



ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಒಳಗೂ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಮುತ್ತಿನ ಆಕಾರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲಂತೂ, ಅದು ನೀಡುವ ಸಿಹಿ, ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದು, ತಿಂದೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಹೊರ - ಒಳ ರೂಪ, ರುಚಿ ಎಂತಹವರನ್ನಾದರೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಈ ದುಂಡಾದ ದಾಳಿಂಬೆ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಔಷಧವಾಗಿದೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಈ ಹಣ್ಣಿಗಿರುವ ಮಹತ್ವ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧ ಗುಣಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ದಾಳಿಂಬೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಾಮ್ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಶರ್ಬತ್‌ಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಕ

ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ, ತೀವ್ರ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವ ದಾಳಿಂಬೆ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಬಳಲಿಕೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಷ್ಣವಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ ಎರಡನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ರಸದ ಮಾಧುರ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರುಚಿಯಿಂದ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ದಾಳಿಂಬೆ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣ ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣ ಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯ, ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಟ್ಟುಸ್ಥಳ ಭಾರತವಲ್ಲ. ಆಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನ್, ಇರಾನ್, ಬಲೂಚಿಸ್ತಾನ್ ಇದರ ಮೂಲ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ. ಈಗ ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡ, ಯುರೋಪ್, ಅಮೇರಿಕಾ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ಇತಿಹಾಸ

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಸಿಕ್ಕ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ ಸುಲೇಮಾನ್ ಎಂಬ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ತನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಗಿಡಗಳನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಿದ್ದನು. ವಿಶಾಲವಾದ ಆ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದ ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಹುದೂರದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಆ ತೋಟವನ್ನು 'ದಾಳಿಂಬೆ ಸ್ವರ್ಗ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಸುಲೇಮಾನ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ತಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿನ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನೀಡಿ ನೆಡಲು ಕೋರಿದನು. ಮುಂದೆ ಸ್ಪೇನ್ ದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳು ದಾಳಿಂಬೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಯೂರೋಪ್‌ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ದಾಳಿಂಬೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿ ಬಹು ಜನೋಪಯೋಗಿ, ಜನಪ್ರಿಯ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು - ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು ! ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೇಶ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೀಜಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಔಷಧ ಬಳಕೆಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲಗುಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಲವು ಜಾತಿ, ಉಪ ಜಾತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ ಗುಣಗಳಿರುವ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ರುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ, ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ●

ಸೊಳ್ಳೆ ನಾಶಕ್ಕೆ ಬೂಷ್ಟು ಬಳಸಿ!

◆ ನಚಿಕೇತ



'ಪುನರಾಯಾನ್ ಮಹಾನ್ ಕಪಿಕ' ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿದೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು. ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬಳಸುವ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ.ಯನ್ನೇ ತಿಂದು ಸಂತಾನ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿವೆ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ! ಸೊಳ್ಳೆ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುವ 'ಬ್ಲಾಟರ್‌ವರ್ಟ್' ಗಿಡ, ಸೊಳ್ಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಮರಿಗಳನ್ನು ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನಿನಂತೆ ಗುಳುಮ್ಮನೇ ನುಂಗುವ 'ಗಾಂಬೂಸ' ಮಾದರಿಯ ಮೀನುಗಳೂ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ.....'

ಈಗ ಆಶಾದಾಯಕವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯವಾದ ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಗೋವಾದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಲೇರಿಯಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ'ದವರು ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೂಷ್ಟೊಂದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಬೂಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂರೇ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆಯಂತೆ!

ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸ್ಪೀಫೆನ್ಸಿ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಕ್ವಿರಿಕಿ ಫ್ಯಾಸಿಯೇಟಸ್ ಆನೆಕಾಲುರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಏಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆ. ಈ ಮೂರೂ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆಯಂತೆ ಈ ಹೊಸ ಬೂಷ್ಟು.

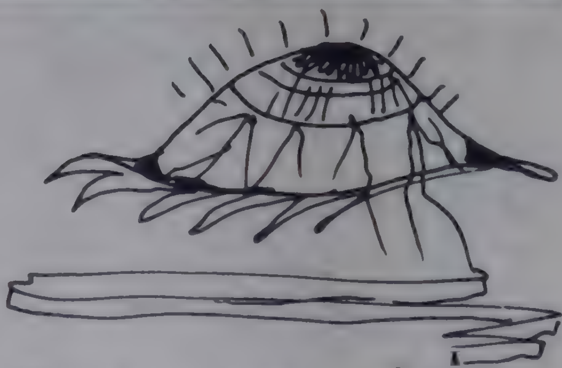
ಈ ಬೂಷ್ಟನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸುಲಭ. ಇದು ಬೀಜಕಗಳನ್ನು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೂಷ್ಟಿನ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗ್ರಾಂ ಬೂಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಹಲವು ಚದರ ಮೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮರಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಲಾರವು!

'ದೃಷ್ಟಿ ದಾನ ಮಾಡಿದ ಭ್ರೂಣ ಕೋಶ ನಾಟಿ'

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಕಣ್ಣು. ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವುದು ಕಣ್ಣಿಂದಲೇ! ಇಂತಹ ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಂಧತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಧರ ಬದುಕು ಕತ್ತಲೆಯ ಬದುಕು! ಅಕ್ಷರಶಃ ಅದು ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯ ಬದುಕು!

ಇಂತಹ ಕಗ್ಗತ್ತಲೆಯ ಬದುಕಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ!? ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಅವನ ಬದುಕು?..... ಊಹಿಸಿ!

'ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೋಸ್' ಎಂಬುದು ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ತರುವ ಒಂದು ಆನುವಂಶಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕತ್ತಲೆಯೆಡೆಗೆ ಅವನ ಬದುಕು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ



ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದುವರೆಗೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.......

ಆದರೆ..........

ಇಂತಹ ಅಂಧರಿಗೆ ಕತ್ತಲ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಶಾಕಿರಣ ಹರಿಸುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಕುರ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ 'ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ಭ್ರೂಣಕೋಶ ವರ್ಗಾವಣೆ'!

ನಮಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪದರವೇ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ ಅಥವ ರೆಟೀನ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಶಲಾಕ ಕೋಶಗಳು ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ದರೆ, ಶಂಕು ಕೋಶಗಳು ಬಣ್ಣಗಳ ನರಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್ ಮೆಂಟೋನ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ, ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ದ್ಯುತ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ವಹನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ 'ರಾಚೆಸ್ಟರ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸನ್'ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ|| ಮ್ಯಾನುಯೆಲ್ ಡೆಲ್ ಸೆರ್ರೋ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಶಿಂಗ್‌ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನರವಿಜ್ಞಾನ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ರೋಗಿಗಳ ಒಂದು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು.

★ ಈ ರೋಗಿಗಳು ರೆಟಿನೈಟಿಸ್ ಪಿಗ್ ಮೆಂಟೋಸ ರೋಗದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರು.

★ ೧೪-೧೬ ವಾರಗಳ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಪಾತಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಎಳೇ ನರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದರು....!

★ ಇವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ 'ಫೋವಿಯ' ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದರು. (ಫೋವಿಯ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂವೇದನಾ ಭಾಗ)

★ ಈ ರೀತಿ ನಾಟಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇರುಬಿಟ್ಟವು. ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಇವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಉರಿಯೂತ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಲಿಲ್ಲ!

★ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಆಶಾದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಒಬ್ಬನಲ್ಲಂತೂ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ಈಗ 'ಕೀ-ಹೋಲ್ ವಿಶನ್' ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ 'ದುರ್ಬೀನು ದೃಷ್ಟಿ' ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ! (ದುರ್ಬೀನಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎದುರಿಗಿರುವ ದೃಶ್ಯ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ!)

★ ನಾಟಿಯಾದ ೪-೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ.

★ ಆದರೆ...... ಈ ಕಸಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಡಾ| ಡೆಲ್‌ಸೆರ್ರೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತಹ ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲ. ''ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಸುತ್ತಾನೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿಲ್ಲ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಅವರು.



ಬರಲಿದೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಔಷಧ!

ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ವಾಸಿಗಳು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿಯನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದರೆ?...... ಇದೆಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ! ಇಂದಿನ ಬಳ್ಳಾರಿ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ ಎಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ !..... ಇದನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ವಾಸಿಗಳು ತಿನ್ನದೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಎನ್ನಬೇಡಿ.

ಖಂಡಿತ! ವಿಜಯನಗರವಾಸಿಗಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಂತಿರಲಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ! ಏಕೆಂದರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅಂದಿನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೂಲತಃ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ ಬೆಳೆ!

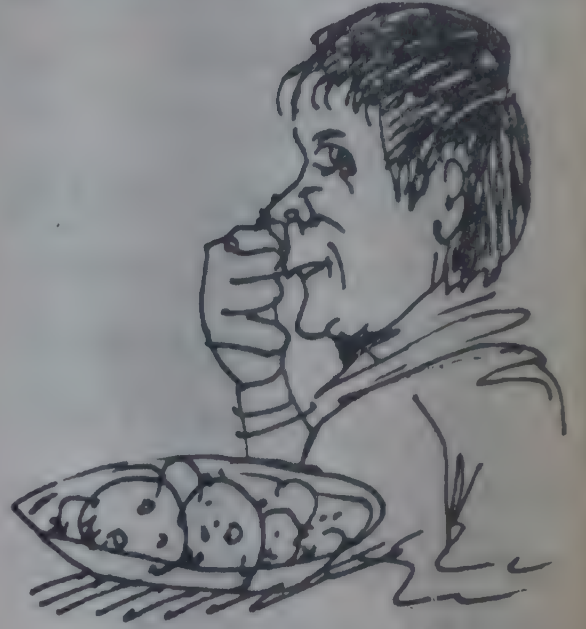
ಇಂದು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯಿಲ್ಲದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತನ್ನ ದಾಸನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಈ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ!

ಇಂತಹ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಛಾಪನ್ನು ಮೂಡಿಸಲಿದೆ.

ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಸೈಂಪ್' ರವರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಕ್ಯಾಪ್ಸೈಸಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನೋವು ನಿವಾರಕ, ಊತ ನಿವಾರಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಉತ್ಕರ್ಷಕ! (ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ 'ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು' ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ) ಕ್ಯಾಪ್ಸೈಸಿನ್ನನ್ನು ನುಂಗಲು ಬರುವಂತಹ ಗುಳಿಗೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಲೇಪನದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಸೃಜಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಪ್ಸೈಸಿನ್ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲದು, ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಈ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಕಂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಇವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಾಣುಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದೆ.... ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ 'ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್' ಔಷಧಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು!

ಅಲರ್ಜಿಗೊಂದು ಲಸಿಕೆ!



ಕೆಲವರ ಪಾಲಿಗೆ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಅಲರ್ಜಿ!

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನಗೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಡಿತ, ತೂಬು ಕಿತ್ತಂತೆ ಸಿಂಬಳದ ಪ್ರವಾಹ!..... ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಆಕ್ಷಿ!....... ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ ನೂರರವರೆಗೂ!...... ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಬೇರೆ..... ಎದೆಯಂತೂ ತಿದಿಯಂತೆ ಸುಂಯ್ ಸುಂಯ್ ಶಬ್ದದೊಡನೆ ಹಾಡ (ಕಾಡ) ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ!

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಲರ್ಜಿ- ಕೆಲವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಧೂಳು ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಂಡ ಸಂಪಿಗೆ! ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಮಗದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು! ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಪರಾಗಗಳು!........ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ಒಬ್ಬರಲ್ಲಾ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು!

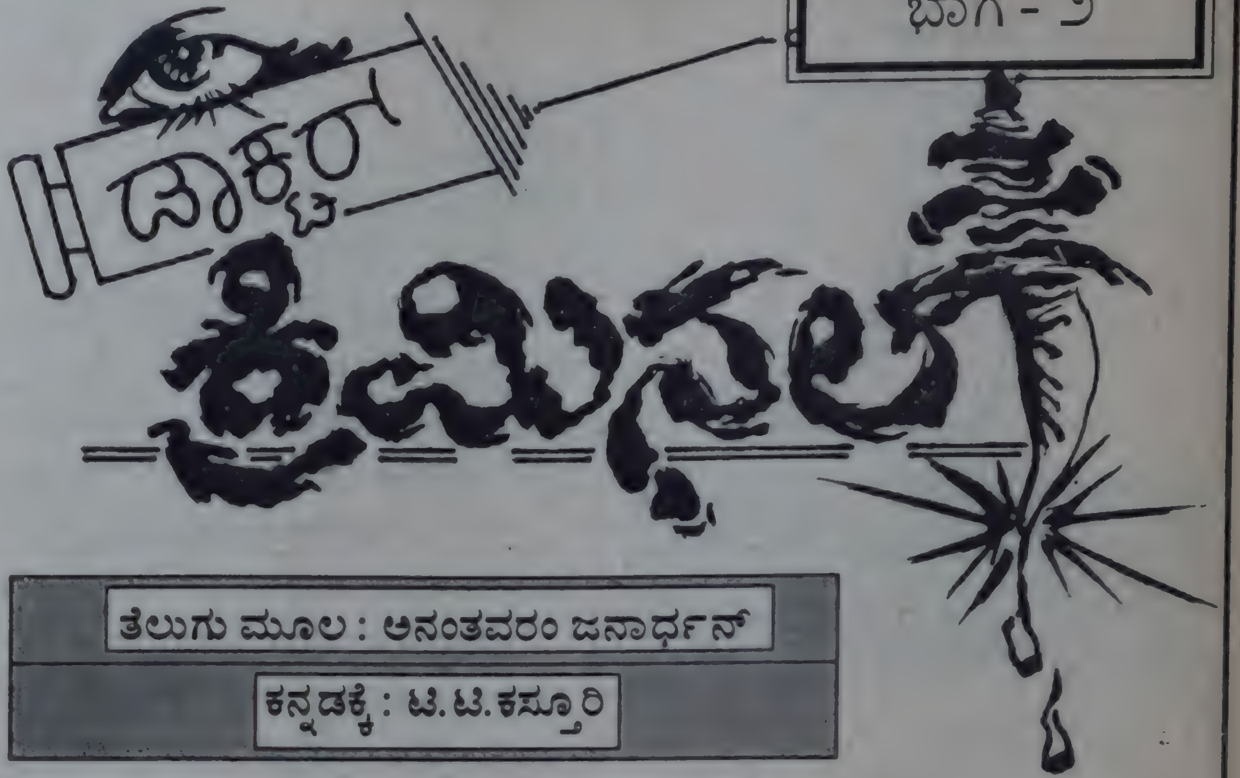
ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ!

ಆದರೆ, ಈಗ ಬೆಕ್ಕಿನ ಹೆಡಸಿಗೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. (ಡ್ಯಾಂಡರ್= ಅದರ ಚರ್ಮದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗಳು) ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸಂತಸ ಪಡಬಹುದಾದ ಸುದ್ದಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ' (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ' ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಈ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ 'ಟಿ ಕೋಶ' ವೆಂಬುದೊಂದಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಹೆಡಸು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ 'ಕೆಂಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಗೂಳಿಯಂತೆ' ಗುಟುರು ಹಾಕುತ್ತ ಆರ್ಭಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದರಂತೆ, ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆದು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಟಿ ಕೋಶ'ವು ಬೆಕ್ಕಿನ ಹೆಡಸನ್ನು 'ಪರವಸ್ತು' ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತದೆ...... ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವೇ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು!

ಅಮೆರಿಕದ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿರುವ 'ಇಮ್ಯುಲೋಜಿಕ್ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕಾರ್ಪೋರೇಶನ್' ಅವರು 'ಅಲೆರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಟ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬೆಕ್ಕಿನ ಹೆಡಸನ್ನು 'ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ' ಪಾಠವನ್ನು ಟಿ ಕೋಶಕ್ಕೆ 'ಕಲಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ'! ಈ ಪಾಠದ ಫಲವಾಗಿ ಗ್ಯಾಮ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಜನಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಅಲೆರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಟ್, ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಇದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗುಳಿಗೆ ರೂಪದ ಲಸಿಕೆ ಬರಲು ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ಕಾಯಬೇಕಾದೀತು!



ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯ ಸಿಕ್ಸ್ತ್ ಸೆನ್ಸ್ ಕೊನೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ.

ತಪ್ಪು ಎಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು ?

ತಲೆ ತಿರುಗಿಸದೆ ತನ್ನ ತಂಡದ ಕಡೆ ಪರಿಶೀಲನಾ ನೋಟವನ್ನು ಬೀರಿದನು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಂದ್ರ, ಅನೆಸ್ಥಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಇಬ್ಬರು ಸ್ಕ್ರಬ್ ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಮತ್ತೊಂದು ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ನರ್ಸ್ ಮುದುಡಿದ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನೆ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತರು.

ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

ವಾಲ್ ಮಾನಿಟರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೋಟ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಥಿಯೇಟರ್‌ನ ಉಪಕರಣಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸಾಚ್ಯುರೇಷನ್-ಓ.ಕೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ - ಓ.ಕೆ.

ಟೆಂಪರೇಚರ್ - ವಿಚಿತ್ರ! ಇನ್ನೂ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ಮಜಿಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟರ್ಸ್ - ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಪ್ರಿಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪ್, ಇಸಿಜಿ, ಆಟೋಮೇಟಿಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್, ಡಿಸ್ಕನೆಕ್ಟಿಂಗ್ ಅಲಾರಮ್ಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಯೇ ಇವೆ.

ಗತ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ತುರ್ತು ಸ್ವಿಚ್ಚನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಆಪರೇಷನ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ ನಿಂತಿದೆಯೆಂಬ ಸಂಕೇತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಾಂಗಣದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ ಪ್ಲೆ ಆಯಿತು.

ಗಾಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ರೆಡ್‌ಟೀಮ್ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್ -II ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ತನ್ಮಯತೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್ ಮಾತ್ರ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಭಿಕ್ಷೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಕೋರಿಕೊಂಡನು.

ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡು- ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಆದೇಶಿಸಿದ್ದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ''

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಷಾಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಶರೀರ ಗದ ಗದ ನಡುಗಿ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡಿತ್ತು.

ರೆಡ್ ಟೀಮ್ ಚೀಫ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಳು.

''ಲೆಟ್ ಮಿ ಗಿವ್ ಎ ಛಾನ್ಸ್ - ನನಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಯಾರ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಕಾಯದೆ ಷಾಕಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಡ್ಸನ್ನು ರೋಗಿಯ ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ ಮೆಷಿನ್ ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡಿದಳು.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಶರೀರ ಕೆಲ ಅಂಗುಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಉರುಳಿಬಿದ್ದಿತು. ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಬರೀ ಡಾಕ್ಟರ್, ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿದೆ.

ಹಿಡಿದಿದ್ದನ್ನು ಬಿಡದ ಕಾವ್ಯ ಮೆಷಿನ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡಿ ಷಾಕ್‌ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಆತನ ಶರೀರದ ಕಂಪನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಸೂಜಿ ಬಿದ್ದರೂ ಶಬ್ದವಾಗುವಷ್ಟು ನಿಶಬ್ದವಾಗಿತ್ತು. ರೋಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ- ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿತು.

ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ರೇಖೆ ಮಾತ್ರ, ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಳಕು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಪುನಃ ಅದೃಶ್ಯವಾಯಿತು. ತಿರುಗಿ ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ರೇಖೆ ಬಲಗೊಂಡು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹೃದಯದ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿತು.

ಐದು ಸೆಕೆಂಡ್ ನಂತರ ಅದು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಲಬ್-ಡಬ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ನಿಜಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಗುಂಪುಗೂಡಿದ ಡಾಕ್ಟರರು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡರು.

ಆನಂದೋತ್ಸಾಹ ಒಡಮೂಡಿತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಐದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದನು.

''ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದೆ'' ಎಂದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿದನು. ಎರಡು ಗಂಟೆ ಸಮಯದ ನಂತರ ರಾಜೇಂದ್ರನನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿಂದ ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನೊಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದರು.

''ನಿಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಕಾವ್ಯ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಆ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದಿದ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಬೇಕಾದ್ದೆ ಅಲ್ವಾ!''

''ನಾಟ್ ನೆಸೆಸರಿ - ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್! ರಾಜೇಂದ್ರನಿಗೆ ಕಂಟಾಮಿವೇಟೆಡ್ ಬ್ಲಡ್ ನೀಡಿದರು, ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಅಂದರೆ?'' ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ಆತನ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದೆಯೊ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ: ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಗುಣಮುಖಗೊಂಡ ನಂತರ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮಾಡೋಣ. ''ಬಾಯ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಡೆದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ. ಆತನು ಹೋದ ಕಡೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬ್ಯೂಟಿ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

◆ ◆ ◆ ◆

ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ, ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಧೈರ್ಯವಂತರು, ವಿನಯಶೀಲರು, ದುಷ್ಪವರ್ತನೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬಾಧೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ, ಸೇವಾಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆ ! ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇರುವಂತೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಕೇವಲ ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಗೆ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ, ಅಂದ ಚೆಂದದ ಶರೀರ ಪಡೆದ ಕಾವ್ಯಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 'ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಬ್ಯೂಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು, ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಕಡೆ ನೋಡುವವರೆ.... ಆದರೆ ಕಾವ್ಯ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ದಕ್ಷತೆ ತೋರಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಡಾಕ್ಟರ್. ರಾಜೇಂದ್ರ ಆಪರೇಷನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೆಡ್‌ಟೀಮ್ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಸಮಯೋಚಿತ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಪ್ರಶಂಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ.

ಅಂದವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು.

''ನಿನ್ನಂತಹ ಸುಂದರಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಕೂಡದು. ನಾವು ಜತೆಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲ....'' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ವ್ಯಂಗ್ಯದ ನಗೆ ಬೀರಿದನು.

''ನಮ್ಮ ಮನೆಯವಳು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ, ತವರು ಮನೆಯಿಂದ ಬರಲು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಾಗುತ್ತೆ, ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದುಬಿಡಿ....'' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ನಕ್ಕನು.

''ಇಷ್ಟು ಸುಂದರಿಯಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ನೀಡಬೇಕಾದ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದಲ್ಲ ಗುಡ್‌ಸೆಕ್ಸ್...'' ವ್ಯಂಗ್ಯದಿಂದ ನಕ್ಕನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರೋಗಿ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಗಮನಿಸು



ವವಳಲ್ಲ.

ಬಾಯಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಅಂತಹ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಳು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಪಂಚ ತನ್ನನ್ನು 'ಸೆಕ್ಸ್ ವಸ್ತು'ವಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಬೇಸರ ತರಿಸಿತ್ತು. ಫ್ಲಾರೆನ್ಸ್ ನೈಟಿಂಗೇಲ್‌ಳಂತೆ ಸೇವಾ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅನುಭವ ಎದುರಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಪರಮಾನಂದ ಶೃಂಗಾರ ಪುರುಷ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲ ಆತನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೀರೋ ಜೀರೋ ಸೆವೆನ್ - ಲೈಸನ್ಸ್ ಟು ಕಿಲ್ ಎಂದು ಮುದ್ದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೋರಾಗಿ ಸೀನಿದರೂ, ಕೆಮ್ಮಿದರೂ, ರೋಗಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಪರಮಾನಂದರ ವಿಶೇಷತೆ. ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದ ಏಕೈಕ ಡಾಕ್ಟರರಾಗಿ ಪರಮಾನಂದರ ಹೆಸರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಾಗಿದೆ.

ಬೋಳು ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ, ಕುಳ್ಳಗೆ ಬಾತು ಕೋಳಿ ಮುಖ, ಓರೆಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾನಂದ ಪರಮ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ಆದರೂ ಸರಿ ಪರಮಾನಂದನ ಗೂಡಲ್ಲಿ ಸೇರುವವರೆಗೂ ಬಿಡುವವನಲ್ಲಾ ಅವನು.

ಪರಮಾನಂದನ ಆಲೋಚನೆ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಆ ದಿನ.....

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ- ಪರಮಾನಂದ ಹಲ್ಲುಗಿಂಜುತ್ತಾ ಅವಳೆದುರು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಲೋ ಎಂದನು.

ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಲೋ ಎಂದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ನನ್ನ ಹೆಸರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆನಂದ''

ಕಾವ್ಯ ಮೌನವಾಗಿದ್ದಳು.

''ನಿನ್ನನ್ನು ತಿಂಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.''

ಕಾವ್ಯ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೀರಿದಳು.

''ಇದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆಫ್‌ಕೋರ್ಸ್..... ನವುಗೆ .....ಇಲ್ಲ ನೇರವಾಗಿ ನೀನು ನನ್ನ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದುಬಿಡು''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಆತನ ಕಡೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿದಳು.

''ನೀವೇನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ? ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ''

''ಐಸಿ ! ಆದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಇರು'' ಎನುತ್ತಾ ಜೇಬಿನಿಂದ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ನೋಟಿನ ಕಂತೆ ತೆಗೆದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ.

''ಇದೇನು ಗೊತ್ತಾ?...ಹತ್ತು ಸಾವಿರ''

'' ನಾನ್ಯಾರು ಗೊತ್ತಾ?....ಪುರುಷ

''ನೀನ್ಯಾರು ಗೊತ್ತಾ ? ....ಅದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತು''

ನನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಡ್ ಇದೆ. ಜಸ್ಟ್ ಒನ್ ಅವರ್ ಬಿಜಿನೆಸ್. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಬಂದುಬಿಡು''

ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ನಕ್ಕನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಪರಮಾನಂದನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ನಕ್ಕಳು.

ತನ್ನ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೈಹೀಲ್ ಬೂಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಳು.

''ಇದೇನು ಗೊತ್ತಾ- ಎಡಗಾಲಿನ ಚಪ್ಪಲಿ''

''ನಾನ್ಯಾರು ಗೊತ್ತಾ - ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್.''

''ನೀನೆಂತಹ ಜಂತು ಎಂದು ನೀನೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊ.''

ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಲಿ ಇದೆ. ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಏಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿ- ಓನ್ಲಿ ಒನ್ ಮಿನಿಟ್ ಟೈಮ್, ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ನಕ್ಕು ಮುನಿಸಿದಳು.

ಪರಮಾನಂದ ಇಂಗು ತಿಂದ ಮಂಗನಂತಾದನು.

ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಆತನ ಕಾಲುಗಳು ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಆದರೂ ಬಿಂಕದಿಂದ ''ನೀನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಮೆರೆಯುತ್ತೀಯೋ ನೋಡುತ್ತೇನೆ '' ಅಂದನು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಜಳಪಿಸಿದಳು. ಚಪ್ಪಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಎಸೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಬೆದರಿಸಿದಳು. ಪರಮಾನಂದ ಬೀಳುತ್ತಾ, ಏಳುತ್ತಾ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಆತನು ದೂರ ಹೋಗಿ ಮರೆಯಾದ ನಂತರವೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಾಲಿಗೆ ಧರಿಸಿದಳು.

ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ, ಎರಡು ಗಂಟೆ-

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಡ್ಯೂಟಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಫೋನ್ ರಿಂಗ್ ಆಯಿತು.

ಕಾವ್ಯ ತಕ್ಷಣ ರಿಸೀವರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು.

''ಡಾಕ್ಟರ್! ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಸೆಕೆಂಡ್ ಫ್ಲೋರ್‌ಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದೆ ಅರ್ಜೆಂಟ್''

''ತಕ್ಷಣ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ರಿಸೀವರ್ ಇಟ್ಟಳು.

ವಾಷ್ ಬೇಸಿನ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸರಸರನೆ ಸೆಕೆಂಡ್ ಫ್ಲೋರ್‌ಗೆ ಹೋದಳು.

ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ ಅವಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

''ರೋಗಿ ಎಲ್ಲಿ ?'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಉತ್ತರವಾಗಿ ನರ್ಸ್ ಅವಳನ್ನು ರೋಗಿ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು.

ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ''ಅಮ್ಮಾ ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ತಾಯಿ ನಾನು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ- ಈ ನೋವು ನಾನು ಭರಿಸಲಾರೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಓರ್ವ ದಢೂತಿ ಮಹಿಳೆ ಕಿರುಚುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದಳು.

ಕಾವ್ಯ ಉದಾರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ''ನಿನಗೇನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ನಾವಿದ್ದೇವೆ! ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ''

''ಉಸಿರಾಟವೇ ಇಲ್ಲ ತಾಯಿ- ಇನ್ನು ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.''

ನರ್ಸ್‌ನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಕಾವ್ಯ ''ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಿದಿಯಾ?''

''ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಾನೆ! ಅದೇನೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೂಗು, ಗದ್ದಲ''

''ನೋಡಮ್ಮ, ನಿಮಗೆ ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಬೇಕು'' ರೋಗಿಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಅಮ್ಮೊ! ನನಗೇನು ಮಾಡಬೇಡಿ ತಾಯಿ! ಇನ್ನು ನಾನು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೇನೆ ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಗೋ ಯಮ ರಾಯರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.'' ಹೇಳಿದಳು ರೋಗಿ.

''ಈ ರೋಗಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರು ಯಾರು?'' ನರ್ಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ''

''ಆತನನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸು'' ನರ್ಸ್ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೊರಟಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಳು.

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮಾಮೂಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

''ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದಳು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾವ್ಯ.

''ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೀಗೆ ಎಂದೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮಾ! ಇಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ನಾನೆಂದಿಗೂ ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಎದೆ ಭಾರವಾಗಿದೆ ಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರಮ್ಮಾ'' ಆಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು ರೋಗಿ.

''ನಾನಿಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಿ'' ಎಂದು ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದ ಕಾವ್ಯ ಪರಮಾನಂದರಿಗಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡಿದಳು.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಲು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿದಳು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಬಂದನು. ಬರುತ್ತಲೆ ''ಏನಾಗಿದೆ?'' ಎಂದು ಬೇಸರದಿಂದ ಕೇಳಿದನು.

''ನಿಮ್ಮ ರೋಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಾರದಾಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ನನ್ನ ಅನುಮಾನ'' ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಕಾವ್ಯ.

ಪರಮಾನಂದ ರೋಗಿಯ ಕಡೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿ ''ಇಸಿಜಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ'' ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

'' ಇಲ್ಲ, ಈ ರೋಗಿ ನಮಗೆ ಏನು ಮಾಡಲೂ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ'' ಕಾವ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಪಲ್ಸ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದಿರಾ?''

''ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಇದೆ. ಜ್ವರ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲ.''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಪರಮಾನಂದ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ರೋಗಿ ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ''ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ರೋಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು.

''ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ'' ಎಂದನು ಪರಮಾನಂದ

ರೋಗಿ ಶಾರದಾ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡಳು.

ಪರಮಾನಂದ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಕುತೂಹಲವಾಗಿ ನೋಡಿದನು. ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ''ನೋಡಮ್ಮಾ! ರಾತ್ರಿ ಏನು ತಿಂದಿದ್ದಿಯಾ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

ರೋಗಿ ಶಾರದಾ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದಳು.

''ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕು. ಏನು ತಿಂದಿದ್ದೀಯಾ?''

(ಸಶೇಷ)

(೪೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಕ್ಕಳ ಕುಂದುಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಇಳಿಯದಿರುವ ಬೀಜ (ತರಡು). ತಾಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳು (Tests) ಮಗುವಿನ ತರಡು ಚೀಲಕ್ಕೆ (Scrotum) ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜ

ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಬೀಜಗಳು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಇಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಬೀಜಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವುದೂ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಬೀಜ ಕೆಳಗಿಳಿಯಲು ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಬೀಜಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇಉಳಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದು ಬೆಳೆಯದೆ ಮುರುಟುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕನಾದ ಬಳಿಕ ಆತನು ಬೀಜಾಣು ನೀಡಲಾಗದೆ, ಗಂಡು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಬೀಜಗಳು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಆಚೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಅಮುಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಬಾಧೆಗಳಿಗೂ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಬೀಜ ಇಳಿಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ನೋಡಿದ ಬಳಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿ ಬೀಜವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದಾಗಲೂ ಬೀಜವು ಇಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಜಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಬೆಳೆದ ಬಳಿಕ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಬೀಜವೂ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುವ ಅವಕಾಶ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ತರಡುವಾತದ ತೊಂದರೆ

ಸೇರು (Hydroale) ಅಂದರೆ ತರಡು ಚೀಲದೊಳಗೆ ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನೀರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತರಡುವಾತ ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

೧. ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವಾಗಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

೨. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಾದ್ದು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಇರುವಂಥ ಸೇರುವಿನಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಜಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕರುಳುಜಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ತರಡುವಾತ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

೧. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಒಸರುವುದು.

೨. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗದ (Tunica Vaginolis) ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

೩. ದೇಹದ ಒಳ ಒಸರುಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ನೀರು ತರಡು ಚೀಲವನ್ನು ಸೇರುವುದು.

೪. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಇರುವ ಸೇರು ಎಂದಾದರೆ ಅಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ, ತರಡು ಚೀಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಲೋಳೆಪೊರೆ ಸೇರಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ತರಡು ಚೀಲದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದು.

ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಹೋಮಿಯೋ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಪುಂಸಕತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ತುಂಬ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕಗಳಾದವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲವೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ ಬಿ.ಇ. (ಸಿವಿಲ್)



ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವು ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಬೊಜ್ಜು ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಗಳೇ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸಲು ಇಂದು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆಯೇ ರುಚಿಯಾದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದರ ಬದಲು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವ 'ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್' ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ. ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ತಿನಿಸು ತಯಾರಿಸುವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಹೆಂಚುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರುಚಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು.

★ *ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಲು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ.*

★ *ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಸಾರುಗಳು, ಪಲ್ಯ, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೊಸರು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ.*

★ *ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸಾಟೆಯಿಂಗ್ - ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಜಿಡ್ಡು ಹಾಕಿ ಬೇಗನೆ ಕರಿಯುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಧಾನದಂತೆ ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.*

★ *ತುರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕಾಯಿತುರಿ, ಕಡಲೇಕಾಯಿಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆಕಾಳು ಮತ್ತಿತರೆ ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಬಾರ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಲವಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರುಚಿ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಲು ಬಳಸಿ.*

★ *ಕಡಲೆಬೀಜ, ಕಾಯಿತುರಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡುವ ಬದಲಾಗಿ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಹಾಕಿ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬದಲಾಗಿ ವಿನಿಗರ್ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ ಬಳಸಿ.*

★ *ಮೊಸರು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪನೀರ್ ತಯಾರಿಸಲು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನೇ ಬಳಸಿ.*

★ *ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಬದಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ಸ್ಟವ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಿ.*

★ *ಹಸೀ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅವಲಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಪುದೀನಾ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ.*

★ *ತರಕಾರಿಗಳ ಕೋಸಂಬರಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.*

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿಸಲು ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಪತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಸುವಾಸನೆ ಕೊಡುವ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಅವರ ಒಲವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹರೋಗ (Diabetic) ಇದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಅಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

(ಆಧಾರ)

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?-೨



ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

♦ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ನಡೆದಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ನಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕೆಲಸ. ಟೆಂಡನ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿಸಲು ನರಗಳು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೇ ಹೊರತು ತಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡದ ಅಂಗಾಂಶ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಡೆಯುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯು ವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳದ್ದು.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ೨೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಚಲಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ, ದೇಹದ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಖಂಡ ತಂತುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಲೇಬೇಕು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸಖಂಡ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ (ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ) ಅಗತ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಂಸಖಂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಗತ್ಯ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕದಿಯುವ ಮದ್ದುಗಳು

ದೇಹದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇಡಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಖನಿಜ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ. ಎಲುಬು ಮುರಿತ ವೇರ್ಪಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕರಗಿ ಹೋಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಬ್ಬಗೆಯ ಹಾನಿ

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದಕ್ಕದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಟಿಕೋಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಕೋರ್ಟಿ ಕೋಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್‌ತ್ರಿಟಿಸ್, ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕಾಲಿಟಿಸ್, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂಥವಕ್ಕೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳು ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಎಲುಬು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎಲುಬು ಮುರಿತವೂ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಟಾಸಿಡ್ ಆಚೆ ಇಡಿ

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬಳಕೆ ಸಹ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಲೆವೋ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ಮಿಗೆ ಕುತ್ತು ತರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಮದ್ದು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಬೆರೆತಿರುವ ಅಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಾಸ್ಫರಸ್ ಹೀರುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗೂ ಡಿಕ್ಕಿ

ಬಹುಪಾಲು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮದ್ದು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಂಟಿ ಕನ್‌ವಲ್‌ಸೆಂಟ್‌ಗಳು. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಬಳಿಸಿ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಅಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳಂಥವುಗಳು ಸಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ಮನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ದೂಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪಬಹುದು.

ಮೂತ್ರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊರ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಅಪಾಯ

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಭರಿತ ಕ್ಯಾನ್‌ಡ್ ಸೂಪ್ ಘನೀಕೃತ ಡಿನ್ನರ್‌ಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್‌ನಂತವು ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೂಲಂಗಿ, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಂಥ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಟೀ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಓಕ್ಸಾಲೇಟ್ಸ್ (Oxalates) ಗೋಧಿ, ತೌಡು, ಸೋಯಾಬೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫೈಟೇಟ್ಸ್ (Phytates) ನಂಥವುಗಳೂ, ಊಟದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಲ್ಪಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಓಕ್ಸಾಲೇಟ್ಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ●

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರು

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' - ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೧೯೯೭

೧. ಹೆಸರು...

೨. ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೇತ ನಾಮ...

೩. ವಿಳಾಸ. ....

....

೪. ಲಿಂಗ: ಸ್ತ್ರೀ.......................................ಪುರುಷ..

೫. ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ...ದಿನ..

೬. ಜನ್ಮ ಸಮಯ.......................................ಗಂಟೆ.......................................ನಿಮಿಷ

೭. ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ.......................................ಗ್ರಾಮ.......................................ತಾಲ್ಲೂಕು.......................................ಜಿಲ್ಲೆ..

೮. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ? (ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ) : ★ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯ ☐ ★ ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ☐

೯. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯವಾದರೆ, ರೋಗದ ಹೆಸರು...

೧೦. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ಥಳ ....

ದಿನಾಂಕ.. ಸಹಿ

ನಿಯಮಗಳು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಫಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ನಿಜವಾಯಿತೇ? ಸುಳ್ಳಾಯಿತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಲಿ.
- ಈ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ವಿಭಾಗ,
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್,
೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

ಜಾತಕ ಕಳುಹಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ ವಿದ್ವಾನ್ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಆಭಾರಿ.

ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಓದುಗರ ತೀವ್ರ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಾತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಳುಹಿಸಿರುವವರ ಕೆಲವು ಜಾತಕಗಳು ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾತಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಯಾರ ಭವಿಷ್ಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೋ, ಅವರೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಜವಾದರೆ ನಿಜವೆಂದು, ಸುಳ್ಳಾದರೆ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾದೀತು.

ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ - ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ?

- ಸಂಪಾದಕ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ರೋಗ ಅಥವಾ ರೋಗ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು ಈ ಪಕ್ಕದ ಪುಟದಲ್ಲಿನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ಕೂಪನ್ನನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದು.

-ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿ

ಚಂದ್ರ ಕುಜ		ಗುರು ಶನಿ ಇಂದ್ರ	
ಕೇತು			ಲಗ್ನ ಯಮ
			ರಾಹು
ಶುಕ್ರ		ರವಿ ಬುಧ	ವರುಣ

ಎನ್. ರಾಜು, ಬೆಂಗಳೂರು.
ಸಮಸ್ಯೆ : ಅಂಜೈನಾಪೆಯಿನ್ ಕೊಲಾಸ್ಟಲ್

ನಿಮಗೆ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಚಂದ್ರದೆಶೆ ಮತ್ತು ಸಾಡೇಸಾತ್ ಶನಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ರೋಗಾಧಿಪತಿ ಗುರು, ರೋಗಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಹಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ೯೮ ಮಾರ್ಚ್ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಗರಾಜ ಎಸ್. ಬಸವನಹಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು
ಸಮಸ್ಯೆ : ಅಜೀರ್ಣ

ನಿಮಗೆ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಹು ಮಹಾದೆಶೆಯಿಂದ ಈ ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿಯು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯವುಂಟಾಗಿದೆ. ಅನಿದ್ರೆ, ಅಲ್ಪಜಲಪಾನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅಧಿಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ೯೮ರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗುರುದೆಶೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಅಜೀರ್ಣರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

		ಕೇತು	ವ.ಶನಿ ೨
ಗುರು ೧೧			
ಶುಕ್ರ ೧	ಲಗ್ನ ೬ ರಾಹು ೮ ರವಿ ೧೦ ಕುಜ ೫, ಬುಧ೯		ಚಂದ್ರ ೫

ನಿಜಗುಣ ಸವಳಂಗ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ನಿಮಗೆ ಈಗ ಬುಧದೆಶೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ಸಂದುನೋವು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಕೇತು ಬುಧ	ಲಗ್ನ ರವಿ	ಶುಕ್ರ	ಚಂದ್ರ ಕುಜ
ವ.ಶನಿ	ವ.ಗುರು		ರಾಹು

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್'

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ.........

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ || ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ್

ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರು

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಇವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೨) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.
೩) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
೪) ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.
೫) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೬) ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ
'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೇಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇಯ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ -೧೯೯೭

ಹೆಸರು ....

ವಯಸ್ಸು .... ಲಿಂಗ ....

ವಿಳಾಸ ....

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ೧)..

೨)..

ಸ್ಥಳ ....

ದಿನಾಂಕ.................................. ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ — ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್ — ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

● ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೭

೧೦) ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣನಾಳದ............ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
(ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು, ಜಠರ, ಪಿತ್ತಕೋಶ)

೨) ತಾಜಾಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್........ ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
(ಎ, ಡಿ, ಬಿ, ಸಿ)

೩) ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲೋಹ......
(ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ತಾಮ್ರ, ತವರ)

೪) ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಡಾ॥ ಕ್ರಿಸ್ಟಿಯನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದರು?
(ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ)

೫) ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಬಲ ಆಮ್ಲ.....
(ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ)

೬) ......ನ್ನು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಇಲಿಯಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
(ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು)

೭) ರಕ್ತದ ಪ್ಲಾಸ್ಮ...... ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
(ತಿಳಿಕೆಂಪು, ತಿಳಿಹಳದಿ, ತಿಳಿಕಪ್ಪು, ತಿಳಿಹಸಿರು)

೮) ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ
(೧೦೦ ಗ್ರಾಂ, ೧೨೫ ಗ್ರಾಂ, ೩೪೬ ಗ್ರಾಂ)

೯) ....ರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ.
(ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಈಜುವುದರಿಂದ)

೧೦) ಯಾವುದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.
(ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ)

೧೧) ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಆಕಾರ..........
(ಗೋಲಾಕಾರ, ಸಿಂಬಿಯಾಕಾರ, ಸಮಭಾಜಾಕೃತಿ)

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು..

ವಿಳಾಸ..

....

....

ವಯಸ್ಸು ....ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ....ಉದ್ಯೋಗ................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ

ಏಕೆಂದರೆ..

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : .... ಸಹಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೫ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಪ್ಲೇಟೋ
೨. ಹಾರ್ಮೋನು
೩. ಐದರಿಂದ ಆರು ಲೀಟರ್
೪. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨ ಬಡಿತ
೫. ಲ್ಯುಕೊಸೈಟ್
೬. ಥ್ರಾಂಬೊಸೈಟ್
೭. ಯೂರಿಯ
೮. ಆವಿಯಾಗುವುದರಿಂದ
೯. ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
೧೦. ಅಕ್ಷಿಪಟಲ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೫ರ ವಿಜೇತರು

ಸರಿಯುತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿರುವ ಕಾಂತರಾಜ್ ಜಿ., ಕಾಮಾಕ್ಷಿಪಾಳ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತ ೧೦೦ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ.



ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ.....!



ಸುಮಾರು ೫೦ ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದನು. ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಕಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅವನ ಬಾಧೆ. ತಪಾಸಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕಾಗದವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದನು.

ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರು - ''ಏನು? ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ?''

ರೋಗಿ, ''ಸಾಹೇಬ್ರ ನನ್ನ ಸಂಸಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹುಣ್ಣು ಆಗೇದ''

ವೈದ್ಯ - '' ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ?''

ರೋಗಿ - ''ಅಜಮಾಸ ೪-೫ ತಿಂಗಳಾಯಿತು''

ವೈದ್ಯ - '' ಔಷಧ ಏನರ ಮಾಡಿಸಿದ್ರೋ ಇಲ್ಲವೋ''

ರೋಗಿ - '' ಇಲ್ಲ ಬಿಡ್ರಿ''

ಒಳಗಿನ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ ನೋಡುವೆನು ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ರೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ. ವೈದ್ಯರು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

''ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸೋಣ''

ರೋಗಿ - ''ಏನ್ರಿ, ಅದರಲ್ಲೇನಿದೆ ನೋಡಲು? ಹುಣ್ಣಾಗಿದೆ ಔಷಧ ಕೊಡ್ರಿ''

ವೈದ್ಯರು - '' ಅಲ್ರಿ ತಪಾಸಿಸದೇ ಔಷಧ ಹೇಗೆ ಕೊಡುವುದು? ವೇಳೆ ಕಳೆಯ ಬೇಡಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ತೋರಿಸಿ.''

ರೋಗಿ - '' ಸಾಹೇಬ್ರ, ನಿಮಗ ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ತೋರಿಸಿದೆನು ಅಂದ್ರ ಮಂದಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಉಗಳದ ಬಿಡತಾರೇನ್ರಿ? ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೋರುಸುದ್ರಿ. ನಿಮಗೇನು ತೋರುಸುದ್ರೀ ಸ್ವತಃ ನನ್ನ ಮದಿವೆ ಆದ ಹೆಂಡ್ತಿಗೇ ತೋರಿಸಿಲ್ಲರೀ''

ವೈದ್ಯ - ಮತ್ತೆ ಅದ್ಯಾಂಗ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡಿದ್ರೀ. ಮಕ್ಕಳೇನರ.....''

ರೋಗಿ - ''ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೇರಿ ನಾನು''

ವೈದ್ಯ- '' ಅಲ್ರೀ, ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಾದ್ರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಗೆ ತೋರಿಸಿಲ್ಲಾ?''

ರೋಗಿ - ''ಛೆ, ಛೆ, ಛಲೋ ಮಂದಿಗೆ ಯಾಕ ತೋರಸಬೇಕ್ರ?'' ●

ಬಸ್ಸೇ ಕಾರಣ

ಒಂದು ಬಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡನೊಡನೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ, ಬಸ್ಸಲ್ಲೇ ಸುಸೂತ್ರ ಹೆರಿಗೆಯಾಯಿತು.

ಬಸ್ಸಿನ ಚಾಲಕ ಬಂದು ಕೇಳಿದ ''ಏನಮ್ಮಾ ನೀವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸು ಹತ್ತಬಾರದಿತ್ತು.''

ಕ್ಷೀಣ ಸ್ವರದಿಂದ ಹೇಳಿದಳಾಕೆ ''ನಿಮ್ಮ ಬಸ್ಸು ಊರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ನಾನು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲವಪ್ಪ.''

ಅನುಭವಿ !

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅಲರ್ಜಿ ಶೀತ ಇರುವ ರೋಗಿ ಬಂದು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದೆ. ಈ ಅಲರ್ಜಿಶೀತಕ್ಕೆ ಏನೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪರಿಚಿತರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು. ನಿಮಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಅನುಭವ ಇದೆಯಂತೆ.''

ವೈದ್ಯರು : ಹೌದಪ್ಪ, ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಶೀತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.'

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋ ವಿಷಯ

ಒಬ್ಬ : ಈ ಪಾಟಿ ಜನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಓದ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದೇನು ಕಲೀತಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ : ಅದೇನ ಕಲೀತಾರೋ, ಬಿಡ್ತಾರೊ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳ್ಕೋತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ: ಅದೇನದು ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬ : ರೋಗಿಗೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಗೀಚುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಲ್ಲಿನ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯುವುದು.

♦ ಮಾಲಾ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಪ್ರತಿಮಿಡಿತ

ಓದುಗರಲ್ಲಿ.....

'ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ' ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬಂದ ಈ ಓಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು? ದಯವಿಟ್ಟು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

ಸಂಪಾದಕ



ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಮಂಗಳೆಯಲ್ಲವೇ?

ಮಾನ್ಯರೆ,

ತಾವು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಇದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಿತ್ತು. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯನ್ನು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಇನ್ನು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ: ೧೯೯೭ರ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಅಮಂಗಲೆಯಲ್ಲ ಆ ಮೂರು ದಿನ' ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾಕ್ಯಗಳು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಲೇಖನವನ್ನು 'ಸ್ತ್ರೀ' ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಬರೆಯದೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ: ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ೩ ಅಥವಾ ೫ ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಅಮಂಗಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುವ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಪದ್ಧತಿಯು ಯೋಗ್ಯವಾದುದೆಂದೇ ನನ್ನ ವಾದ. ಏಕೆಂದರೆ,

೧) **ಉದ್ದೇಶ:** ಪಲ್ಲಂಗದ ಮೇಲೆ ಗಾದಿ, ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಬೆಡ್‌ಷೀಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಗಾದಿ ಮತ್ತು ಬೆಡ್‌ಷೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಅವುಗಳು ಕೆಡಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ.

೨) **ಮುಟ್ಟಬಾರದು:** ಗಂಡು ಕಾಮುಕ. ಸ್ತ್ರೀಯು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅಶಕ್ತಳಾಗಬಾರದೆಂಬುದೇ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ.

೩) **ರಜಸ್ವಲೆ** (ಅ) ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು, (ಬ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಬಾರದು, (ಕ) ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದೂ 'ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಅಡಿ ೧೫ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ (ಅ) ರಜಸ್ವಲೆ ಕ್ರೀಡೆ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ, ಆಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೊರಳಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಒತ್ತಡ (ಖಜ್ಜಾಜ್ಸ) ಆಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ 'ಕ್ರೀಡೆ' ವರ್ಜ್ಯ.

(ಬ) ಈಜಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಗುಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

(ಕ) ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬೀಸುವುದು, ರೈತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನೀರು ತುಂಬಿದ ಕೊಡಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೆಗಣಿ, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ - ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಭಾರಬಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳೂ ವರ್ಜ್ಯ.

ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧು,

ಡಾ|| ವಿಶ್ವನಾಥ

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/ 97
POSTAL REGD NO BGW 24

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮಂಜರಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ......



- ★ ಭಾರತದ ನೂತನ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ
- ★ ಭಾರತ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು
- ★ ಮ್ಯಾಗ್ಸೇಸೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಭಾರತೀಯರು
- ★ ತೈಲ ಹಗರಣ
- ★ ಗಡಿಯಲ್ಲೇಕೆ ಗದ್ದಲ ?
- ★ ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ ಪ್ರಜೆಗೆ ?
- ★ ಸಿಆರ್‌ಬಿ ಹಗರಣ
- ★ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಗೆ ರಂಗ ಸಜ್ಜು
- ★ ನೀರಿನ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೊಂದು ಕ್ರಾಂತಿ
- ★ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಂತರಿಕ್ಷ
- ★ ಅಥೆನ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ - ೯೭
- ★ ಪಾಠ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?
- ★ ಎಸ್‌ಡಿಎ/ಎಫ್‌ಡಿಎ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ

ವೇಗ

ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು

ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸುವರ್ಣೋತ್ಸವ ಭಾರತದ ಸಾಫಲ್ಯ-ವೈಫಲ್ಯಗಳು

ಇಂದೇ ಕೊಳ್ಳಿರಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ

ಬೆಲೆ : ರೂ.65

ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ

ಕಾವೇರಿಯ ವಿವಾದ ಕುರಿತಂತೆ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಅಪೂರ್ವ ಪುಸ್ತಕ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಸಹಿತ. ಶೇ.೧೦ರಷ್ಟು ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.
ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತ ಏಜೆಂಟರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯